SPERANȚA ANTON

INCURSIUNE ÎN MEDICINA NATURISTĂ

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită

POLIROM

Colecţia HEXAGON 

Am scris acest compendiu naturist nu pentru a mă substitui medicilor sau lui Valeriu Popa, ci pentru a ajuta ca, prin informaţii simple, bolnavii să poată înţelege cât de cât ce li se întâmplă şi să discute mai uşor cu medicul. Fiecare persoană bolnavă îşi poate alege calea de vindecare ghidată de liberul arbitru, de propria intuiţie. Recomand colaborarea cu un medic competent, având, în acelaşi timp, sufletul şi mintea deschise spre ceea ce este nou. Medicii şi biologii ar trebui să-şi îndrepte atenţia spre remediile naturiste, pentru ca oamenii să nu mai sufere din cauza efectelor secundare ale medicamentelor de sinteză.
La baza vindecării se află o alimentaţie sănătoasă (regim naturist). Restul tratamentelor specifice sunt ajutătoare.

• Compendiu naturist • Aparatul circulator • Aparatul digestiv • Aparatul genital • Aparatul locomotor • Aparatul respirator • Aparatul urinar • Glandele endocrine, metabolism, vitamine • Organele de simţ • Sistemul nervos • Cancerul • Îmbătrânirea • Iradierea

De aceeaşi autoare, la Editura Polirom a apărut *Ghid terapeutic naturist şi reţete de post* (ediţia I, 2002, ediţia a II-a, 2003).

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. Box 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33; O.P. 37;
P.O. Box 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

ANTON, SPERANŢA

Incursiune în medicina naturistă: în amintirea lui Valeriu Popa / Speranţa Anton – Ed. a 9-a, rev. şi adăug. – Iaşi: Polirom, 2004
2 vol.; 21 cm – (Hexagon. Medicină naturistă şi tradiţională)

Index

ISBN: 973-681-693-1

Vol. II – 2004, 472 p. – ISBN: 973-681-695-8

615.322 (498) Popa. V.

Printed in ROMANIA

SPERANȚA ANTON

INCURSIUNE ÎN MEDICINA NATURISTĂ

În amintirea lui Valeriu Popa

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită

Volumul II

COMPENDIU NATURIST

Am scris acest compendiu naturist nu pentru a mă substitui medicilor sau lui Valeriu Popa, ci pentru a ajuta ca, prin informaţii simple, bolnavii să poată înţelege cât de cât ce li se întâmplă şi să discute mai uşor cu medicul. Fiecare persoană bolnavă îşi poate alege calea de vindecare ghidată de liberul arbitru, de propria intuiţie. Recomand colaborarea cu un medic competent, având, în acelaşi timp, sufletul şi mintea deschise spre ceea ce este nou. Eu am avut şansa să întâlnesc un astfel de om în persoana Sofiei Vasiliu, medic pediatru în cartierul Drumul Taberei din Bucureşti. Acum este pensionară. Cu domnia sa am colaborat cu plăcere şi continuu să o fac, după 25 de ani de când ne cunoaştem, pentru că a înţeles drumul pe care mi l-am ales. Mi-a fost un adevărat ghid în creşterea copiilor; m-a sfătuit ce alimente să consum în timpul perioadelor de sarcină şi a supravegheat, ulterior, şi alimentaţia copiilor mei, care au ajuns mari şi sănătoşi.

Medicii şi biologii ar trebui să-şi îndrepte atenţia spre remediile naturiste, pentru ca oamenii să nu mai sufere din cauza efectelor secundare ale medicamentelor de sinteză.

La baza vindecării se află o alimentaţie sănătoasă (regim naturist). Restul tratamentelor specifice sunt ajutătoare. Pentru cei grav bolnavi, să se ţină cont de recomandările de la capitolul respectiv din volumul I şi mai ales de recomandările lui Valeriu Popa (post, regim BG1 şi regim specific afecţiunii respective). Tratamentele lui Valeriu Popa sunt complexe, în funcţie de fiecare pacient. Pentru o bună informare este bine să se citească recomandările lui din volumul I. Tratamentele enumerate la afecţiunea respectivă din acest volum sunt doar ajutătoare, mai mult exemplificative (date mai ales de persoane care cu ajutorul acestora au obţinut vindecări), fiecare bolnav trebuind să-şi studieze bine boala şi, eventual cu ajutorul unui specialist care să înţeleagă mecanismele biochimice, morfologice şi fiziologice ale bolii, în funcţie de cauza îmbolnăvirii şi de alte afecţiuni existente corelate sau nu cu boala, să se stabilească tratamentul individualizat adecvat (folosirea sub diferite forme a plantelor cu principii active potrivite, masaj, acupunctură, băi etc.). De aceea am specificat ca în cazuri grave să se consulte şi un specialist.

Am sugerat pe parcursul cărţii să se bea diferite sucuri de legume. Multe au fost recomandate de dr. Bircher Benner în cartea *Policlinica la domiciliu*, care este utilă în mod special pentru detalierea cantităţilor. Este indicat ca în timpul curelor de sucuri (de minimum 45 de zile) să se ţină regim de crudităţi (în cazul bolilor grave) – chiar o dezintoxicare înainte, apoi, după vindecare, se va introduce o alimentaţie dietetică. În dreptul reţetelor în care este necesar

să se țină un regim de crudități (de exemplu, cu terci de grâu cu mere sau pere, nuci, miere) am specificat numele dr. Bircher Benner.

Aceste sucuri combinate se vor lua pe parcursul zilei, cu pauză de 1-2 ore între ele, fiecare combinație de sucuri având o anumită compoziție chimică cu un anumit rol în eliminarea cauzei care a produs boala.

În perioada curei de sucuri pot apărea dureri sau blocare la organul tratat. Însănătoșirea este cu atât mai rapidă cu cât cantitatea de suc este mai mare. Cantitatea de suc ce trebuie băută este de la 1/2 l la 4 l/zi. Deoarece sucurile trec în sânge imediat, ele vor fi băute cu paiul, lent, câte o înghițitură, cu pauze. Între un tip de combinație de suc și alt tip trebuie să treacă circa jumătate de oră. Se vor bea preferabil dimineața, pe stomacul gol. Resturile de legume care rămân în centrifugă nu se vor arunca deoarece mai conțin enzime și curăță tractul digestiv. Se vor rehidrata și, dacă sunt legume, se vor face salată, iar dacă sunt fructe, se vor consuma cu miere, frișcă de casă etc.

La o afecțiune sunt recomandate mai multe combinații de suc. Se vor bea toate în aceeași zi, fiecare având rolul său.

Cantitățile date în grame reprezintă doza de suc (nu de legume din care se va face sucul). În general, indiferent de combinație, sucurile vor aduce un aport benefic de vitamine și săruri minerale în organism.

Enumerarea în carte a produselor naturiste de la anumite firme nu este făcută în scop de reclamă. Unele produse naturiste similare ca denumire și componente sunt comercializate de firme din diferite țări, iar efectul lor benefic poate fi același. Scopul meu a fost de exemplificare și de scoatere în evidență a efectelor pozitive ale componentelor produsului respectiv.

Autoarea

APARATUL CIRCULATOR

Aparatul circulator este alcătuit din inimă, artere capilare, vene, vase şi ganglioni limfatici.

Sângele se deplasează de la inimă la ţesuturi şi înapoi prin vase.

Organul propulsor este inima. Arterele conduc sângele de la inimă în diferite părţi ale corpului. Venele readuc sângele la inimă, iar capilarele (reţea fină interpusă între artere şi vene) facilitează schimburi dintre sânge şi ţesuturi. Circulaţia sângelui se face în două sisteme: circulaţia mare şi cea mică.

Circulaţia mare porneşte din ventriculul stâng al inimii, apoi, prin artera principală – aorta –, se ramifică arterial la toate organele şi ţesuturile. În ţesuturi, prin capilare, sângele cedează O_2 şi substanţele nutritive aduse, se încarcă cu CO_2 şi deşeuri de metabolism, apoi, prin vene – vena cavă inferioară şi cea superioară –, se varsă în auriculul drept al inimii, unde se termină circulaţia mare.

Din auriculul drept, sângele trece în ventriculul drept, din care porneşte circulaţia mică. Trece prin artera pulmonară în plămâni. În capilarele pulmonare, sângele cedează CO_2 adus şi se încarcă cu O_2, pe care-l aduce prin vene până la auriculul stâng, unde se termină mica circulaţie. Apoi sângele trece prin orificiu în ventriculul stâng, de unde începe din nou circulaţia mare. În circulaţia sângelui sunt trei factori care trebuie luaţi în considerare: suprafaţa de contact a sângelui cu pereţii vaselor, presiunea şi viteza sângelui.

Presiunea e dată de activitatea inimii şi elasticitatea arterelor. În aortă, presiunea este de 50-70 mm Hg (la începutul arborelui circulator, numită presiune minimă sau diastolică) şi 120-140 mm Hg (presiune maximă sau sistolică). Păstrarea cantităţii totale de lipide (lipide totale, trigliceride, acizi graşi, colesterol, lipoproteine etc.) din sânge în limite normale (550-750 mg/100 ml) este foarte importantă pentru buna circulaţie a sângelui. La o creştere de peste 1000 mg%, sângele devine albicios şi circulă greu. În caz de stres puternic, grăsimile din depozitele corpului trec în sânge, deci nu mai „puneţi la inimă" orice supărare, ci lăsaţi-o să treacă. Hiperlipidemia de origine alimentară dispare după o zi în care nu se consumă grăsimi, pe când cea de origine nealimentară nu numai că nu dispare, ci chiar se accentuează.

Culoarea pielii poate indica o afecţiune circulatorie.

Dacă faciesul este roşu-vânăt, cu aripile nasului palpitând, există o afecţiune circulatorie sau respiratorie.

Dacă gura este vânătă (cianotică), există o afecţiune cardiacă, respiratorie.

În intoxicaţiile cu tutun şi alcool, epiderma are o culoare gri-pământie.

Afecţiunile cardiovasculare pot fi prevenite. Trebuie redus conţinutul de sare din produsele alimentare şi se vor elimina factorii de risc pentru aceste

boli: obezitatea, fumatul, sedentarismul, consumul scăzut de fructe, legume, verdețuri, consumul de alimente industriale cum ar fi produsele fast-food. Studiile recente pledează pentru o dietă bogată în alimente de origine vegetală și cu cât mai puține grăsimi animale. Să se consume cca 2 l lichide/zi (apă, supe, lapte, ceai etc), fibre vegetale (35 g/zi din fructe, legume, cereale) și alimente pe bază de pește (de 3 ori/săptămână). Micul dejun trebuie considerat cea mai importantă masă, iar cina să se ia devreme și în cantitate redusă. Se va evita alcoolul, cafeaua, grăsimile animale, prăjelile, condimentele, rântașurile, conservele și afumăturile, produsele cu E-uri, tratate chimic sau modificate genetic.

Celor bolnavi li se recomandă să ia suplimente nutritive bogate în vitamine și minerale și care detoxifică organismul. Astfel:

- „Vitaminele A, C, E și seleniu", din surse naturale, sunt antioxidanți care elimină radicalii liberi rezultați din arderile metabolice. Produsul este al firmei Walmark.
- „Spirulina", luată cu 1/2 h înainte de masă, scade pofta de mâncare exagerată, activând totodată mecanismele fiziologice de detoxifiere (scade colesterolul și greutatea corporală, are efect antioxidant, normalizează digestia). Este produsă de firma Hofigal, Walmark.
  Spirulina se dezvoltă în ape alcaline, din care absoarbe o abundență de minerale: K, Ca, Zn, Mg, Mn, Se, Fe și P. Conține vit. A, complexul B și enzime care ajută la digestie. Este cea mai bogată sursă de proteine ușor digerabile care oferă toți aminoacizii esențiali necesari proceselor metabolice. Este cel mai concentrat aliment vegetal.
- „Coenzima Q10" crește forța de contracție a inimii, scade valoarea tensiunii arteriale, a colesterolului și trigliceridelor, stimulează ficatul, pancreasul, rinichii și crește imunitatea. Este produsă de firma Hofigal, Walmark.
- Colestop C.R.P. reduce grăsimea totală și colesterolul, prevenind ateroscleroza. Este produs de firma Walmark.

Inima (Cordul)

Inima este organul principal al aparatului circulator. Este așezată în cavitatea toracică, între plămâni. Vârful inimii este aplecat spre stânga. Are o greutate de 250-300 grame.

Inima este divizată în două părți: prin partea dreaptă trece sângele venos și prin partea stângă trece sângele arterial. Fiecare parte este divizată transversal în două camere: atriu și ventricul. Acestea comunică printr-un orificiu. În atriul drept se varsă vena cavă superioară și inferioară care aduc sângele din corp, precum și vena coronară prin care circulă sângele care irigă inima. În atriul stâng se varsă patru vene pulmonare prin care vine sângele oxigenat din plămâni. Din ventriculul drept pornește artera pulmonară (sângele venos merge la plămâni pentru reîmprospătare) iar în ventriculul drept se află artera aortă de la care se aprovizionează corpul cu sânge oxigenat. În masa musculaturii

cardiace este un țesut (nodal) care prin producerea impulsurilor ritmice asigură contracțiile inimii. Sistemul nervos vegetativ exercită efecte stimulatoare sau inhibitoare asupra activității inimii. Întâi se contractă atriile presând sângele în ventriculi, care în acest moment sunt relaxați – diastolă. După ce se umplu, se contractă – sistolă ventriculară. Pe lângă reglajul nervos, activitatea inimii este influențată și de factori umorali : adrenalina, acetilcolina și CO_2. Ritmul contracțiilor variază între 70-75/minut, la copii frecvența fiind mai mare.

Pentru buna funcționare a inimii sunt necesare colesterol de bună calitate (HDL) și lecitină. Cantitatea de colesterol (grăsime) este reglată de lecitină, care, peste un anumit prag însă, poate deveni nocivă. Prin fierberea hranei, enzimele lecitinei sunt distruse și astfel se pierde capacitatea acesteia de a ține sub control nivelul colesterolului. Colesterolul se acumulează în sânge. Nivelul lui devine ridicat dacă se consumă multe prăjituri, aluaturi, grăsimi, prăjeli în ulei. Surplusul de colesterol se depune pe pereții arterelor sub formă de plăci (ateroame). Astfel este îngreunată circulația sanguină și apare hipertensiunea. Mușchii inimii nu mai sunt irigați suficient de arterele coronariene, care se înfundă și provoacă angina pectorală. De pe pereții arterelor se poate desprinde un aterom care, în cel mai fericit caz, se dizolvă în circuitul sanguin. În cel mai nefericit, blocarea arterei produce infarctul. Pentru funcționarea normală a inimii intervin atât glandele cu secreție internă, cât și organele cu rol de filtrare a sângelui. Astfel, secreția glandei tiroide controlează ritmul bătăilor inimii. Când tiroida este hiperactivă, suprarenalele sunt hipoactive (subactive), dar o stimulare psihică poate aduce organismul la normal.

Dacă se produce un atac al inimii datorită toxicității sau unui șoc chimic sau nervos, are loc o creștere bruscă a secreției suprarenalelor, iar inima este pusă la grea încercare dacă ficatul și rinichii, cu funcția lor de filtrare a sângelui, nu reușesc să dezintoxice organismul.

De asemenea, colesterolul depus excesiv în artere determină ruperea vaselor de sânge. La fel se întâmplă și în cazul varicelor. Alimente precum ouăle și laptele fiert pot cauza boala. De aceea este bine ca gălbenușul de ou să fie consumat crud, deoarece conține și o anumită cantitate de lecitină, care anihilează colesterolul. Lecitina își pierde puterea de a acționa la peste 50°C. La scoaterea untului din lapte, lecitina rămâne în zer, iar untul va conține colesterol în exces. De aceea, untul va fi evitat de cardiaci (smântâna sau laptele pasteurizat își pierd valoarea nutritivă, de aceea se recomandă să se consume crude).

Cardiacii trebuie să evite : carnea, grăsimile, untul, zahărul rafinat, uleiul fabricat prin presare la cald, pâinea albă și sarea. Pentru vindecare este recomandat regimul de crudități.

- Lăptișorul de matcă are puteri miraculoase. Cu el se hrănește regina stupului, care trăiește 8 ani, în timp ce o albină obișnuită are durata de viață de numai 21 de zile. Este un bun tonic cardiac, folosit și în cazul asteniei nervoase, al oboselii, în TBC, hepatită, ciroză, impotență, frigiditate.

- Produsul SUPER BIO QUINONA Q10, compania Pharma Nord (Danemarca), este indicat în cardio-miopatii.
- Mierea ajută muşchiul cardiac slăbit, diminuând oboseala şi durerile din regiunea inimii. Este eficientă în edeme ale inimii, nevroză cardiacă, micşorând numărul extrasistolelor. Se recomandă 1 lingură de miere diluată în ceai de păducel sau talpa-gâştei, cu 2 h înainte de masă. Ceaiul se prepară din 1 linguriţă de plantă/1 cană. Mierea polifloră se diluează în ceai călduţ (I. Tunari, A. Hassan).

Vitamine şi săruri minerale necesare : Ca, Co (în caz de palpitaţii, au efect vasodilatator), Mn (fixează Ca şi alte minerale), K (tonic cardiac, muscular), Mn-Co (în caz de palpitaţii, tahicardii), B_1, glucide, vitamina E (insuficienţă cardiacă).

- Pentru bolile cardiace este necesară o alimentaţie bogată în elemente nutritive ca : fibre, acizi graşi esenţiali, vitamina K şi Mg, care sunt factori de protecţie împotriva bolilor cardiace, miere.
- Pentru sănătate în general, este indicat ca zilnic să se consume alimente (preferabil crude) în 3 culori : roşu (ardei, roşii etc.), galben (gutui, dovleac, pere etc), verde (salată, spanac etc).
- Spirulina de la firma Hofigal
- Buna respiraţie şi sportul previn bolile cardiace.
- Masarea zonei reflexe a inimii, a zonei hipofizei, suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică urinară. Vezi desenele cu zone reflexe din talpă şi palmă (anexa).
- Pentru tulburări cardiace : ceai de păducel, esenţă de păducel (10-15 picături), talpa-gâştei (dureri, tahicardie), vâsc (se macerează la rece ; nu se foloseşte mult, pentru că devine toxic).

Vin pentru inimă : 10 tulpini proaspete de pătrunjel (frunze şi rădăcini)/1 l vin natural (pentru cei care au hipertensiune, vinul trebuie să fie alb). Este bine ca rădăcinile să fie rase. Se lasă să fiarbă 10-15 minute, apoi se adaugă 300 g miere . Mierea nu se fierbe, ci se adaugă după fierberea pătrunjelului. Sunt suficiente şi 4 linguri de miere. Fierbinte, se pune în sticle care se astupă ermetic. Se ţine la rece. Se iau 3 linguri de vin/zi (în special la înţepături la inimă). Prima lingură se ia dimineaţa. Cine doreşte poate adăuga şi 3-4 linguri de oţet din mere (cine nu suferă de acidoză).

„Evening Primrose-Ginseng" este o combinaţie între „uleiul de luminiţa nopţii" şi „ginseng". Uleiul de luminiţa nopţii se obţine prin presarea seminţelor la rece şi reprezintă o sursă bogată de acizi graşi nesaturaţi, esenţiali pentru organism, mai ales a acidului linoleic. Aceste funcţii controlează şi reglează multe funcţii vitale.

Cea de-a doua componentă a produsului, rădăcina de Ginseng, este o sursă bogată de glicozide, uleiuri eterice şi multivitamine şi săruri minerale. Ajută imunitatea, menţine nivelul glicemiei şi al colesterolului în limite normale, are

acţiune benefică asupra vaselor de sânge şi a funcţionării normale a inimii, sporeşte capacitatea organismului în condiţii de stres permanent. Produsul este recomandat în simptom premenstrual, în boli de piele, creşte capacitatea de apărare, concentrare, memorare.

Se poate procura de la magazinul de produse naturiste din Bucureşti, str. Bărăţiei nr. 37 (extras din ziarul *Libertatea* din 25 februarie 2000).

Afecţiuni cardiace cu substrat nervos *(nevroză cardiacă, sufocări, palpitaţii)*

Normal, munca ritmică a inimii are frecvenţa de 70-80 bătăi/minut, sub dependenţa centrilor nervoşi situaţi în muşchiul inimii. Tulburările de ritm pot fi cauzate de o boală febrilă, intoxicaţie cu alcool sau tutun, o emoţie, care sunt trecătoare. Dar pot fi cauzate şi de boli de inimă mai severe. Exemple de aritmii : tahicardia sinuzală, branhicardia sinuzală, aritmia extrasistolică, tahicardia paroxistică, fibrilaţia atrială, blocuri ale inimii etc.

Ceai de :

- talpa-gâştei : reglează bătăile inimii, scade tensiunea arterială, are proprietăţi sedative – infuzie 1 linguriţă/cană – 2 căni/zi, 1 seara, timp de o săptămână, de 6 ori/an şi tinctură – 20 g plantă se macerează 7 zile în alcool de 70° – se iau 20-40 picături de 2-3 ori/zi, înaintea meselor principale ;
- rădăcină de valeriană sau odolean : reglează palpitaţiile, are proprietăţi sedative – se foloseşte ca infuzie, 1 linguriţă/cană, care se bea treptat în cursul unei zile, pulbere, de 3 ori/zi câte un vârf de cuţit, sau tinctură, din 20 g plantă (rădăcină) la 100 ml alcool de 70° timp de 8 zile. Se iau 15-20 de picături, de 2-3 ori pe zi ;
- păducel : flori, frunze şi fructe – reglează tulburările de natură nervoasă – infuzie 1 linguriţă/cană, care se bea treptat în cursul unei zile, tinctură – 20 g plantă se macerează 7 zile în alcool de 70° – se iau 10-15 picături de 3 ori/zi ;
- ceai calmant (Plafar) împotriva tulburărilor cardiace ;
- unguraş : reglează ritmul cardiac – se ia câte o lingură înainte de mese dintr-o infuzie 1 linguriţă/cană ;
- vâsc : macerat dintr-o linguriţă plantă la o cană cu apă, de seara până dimineaţa. Se încălzeşte înainte de a bea.
- Pentru întreţinerea bunei funcţionări a inimii şi a aparatului circulator : se bea ceai din următorul amestec : 10 g coada-calului, 10 g arnică, 10 g rădăcini de pătrunjel de câmp, 10 g alge brune, 10 g păstăi fasole, 10 g fumăriţă, 10 g coajă cruşin, 10 g vârnanţ (rută), 10 g osul-iepurelui, 10 g talpa-gâştei, 10 g traista-ciobanului, 10 g păducel.
- Alt amestec : 10 g tapaşnic, 10 g muşchi de piatră, 10 g rădăcină de obligeană, 10 g scaiete, 10 g păpădie, 20 g ceai de mate, 10 g roiniţă, 20 g

vâsc, 10 g pir, 10 g coada-şoricelului, 10 g troscot, 10 g coada-calului. Se face macerat 12 h cu 1 linguriţă/cană, apoi se încălzeşte şi se bea.

- Dimineaţa şi seara se ia câte 1 lingură din sucul de la 1/2 kg lămâi cu miere.
- Băi cu esenţă de brad (ulei de brad, pin, molid) sau ulei de levănţică. Se face un amestec în părţi egale de ulei de plante cu alcool de 70°, din care se pun 10 g la o baie. Se face o cură de 20 băi.
- Băi cu extract de valeriană (100 g/baie), frunze de pin (150 g extract/baie), levănţică cu acţiune sedativă şi dezodorizantă, la temperatura de 37°C, 20 şedinţe, dintr-un macerat de 1-2 linguri plantă la 200 ml apă.
- Băi cu frunze de pin – 150 g extract/1 baie, cură de 20 de băi sau lavandă, extract 1-2 linguri plantă la 250 ml apă.
- Tinctură de lavandă – de 3-4 ori/zi, câte 1 linguriţă tinctură amestecată cu 100 ml apă.

Presopunctură şi acupunctură

Obs.: Punctele de presopunctură şi acupunctură pe care le-am citat sunt doar informative. Acupunctura şi presopunctura trebuie făcute numai de către specialişti. Alegerea greşită a punctului pe meridian poate avea un efect invers faţă de cel scontat.

a) „Punctul inimii" – V15 – care se află în spate, pe linia orizontală ce trece printre vertebrele D5, D6 – la 1,5 măsuri de o parte şi de alta a coloanei vertebrale.
b) „Calea spiritului" – C4 – care se află la 1,5 măsuri deasupra plicei pumnului, în dreptul degetului mic de la încheietura pumnului.
c) „Poarta spiritului" – C7 – care se află la 1,5 măsuri deasupra plicei pumnului, în dreptul degetului mic – dispersie 5-10 min. (în sens opus mişcării acelor de ceasornic – înroşirea pielii – 3 şedinţe/zi – nu se face după masă).
d) „Poarta vâlcelelor" – NS4 – care se află la 5 măsuri pe antebraţ, sub mijlocul plicei pumnului.
e) „Mlaştina vânturilor" – VB20 – care se află pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanţele occipitale, de o parte şi de alta a coloanei cervicale.

Se vor consuma următoarele *alimente medicament*: leuştean, varză, lăptucă (salată), vânătă, sparanghel, usturoi.

Angina

Durerea atroce invadează pieptul în dreapta, umărul, omoplatul şi coboară pe mâini până la index. Afecţiunea se mai datorează unei scleroze sau unor blocaje ale arterelor coronariene. Criza durează de la câteva secunde la câteva minute. Bolnavul în timpul crizei este acoperit de sudoare, în timp ce cele 4 membre pot deveni reci.

- Se face acupunctură.

Angină pectorală – *criză acută, dureroasă a miocardului, datorită emoţiilor, efortului, frigului. Subiectiv: frică, dureri în stern şi braţ. Apare în crize şi este localizată în regiunea inimii. Iradiază în stern, umăr stâng, braţ stâng până la degetele mâinii stângi, alteori către gât şi omoplat. Durerea este asociată cu dispnee, tahicardie, aritmie, dar mai ales cu senzaţia morţii iminente. Apare la efort fizic sau şoc psihic.*

Cauza este ischemia miocardului (lipsa cantităţii necesare de O_2 pentru funcţionarea normală a muşchiului inimii), provocată de îngustarea sau astuparea arterei coronariene (cheag/arteroscleroză, spasm coronarian).

Tulburările muşchilor inimii pot fi produse şi de impurităţile din sânge.

În timpul crizei, durerea este adesea însoţită de respiraţie grea, tahicardie, aritmie şi senzaţia de moarte.

Se vor evita efortul fizic, stresul, fumatul.

Se va ţine regim alimentar.

- Se masează zonele suprarenale (stimulează producerea de adrenalină), rinichi – uretere – vezică urinară (eliminare de toxine). Se schimbă alimentaţia. Masarea zonei reflectogene a stomacului, pentru a se evita ca, prin interpunerea diafragmului, gazele gastrice să nu exercite o presiune asupra inimii. Se masează zonele inimii, laringelui, amigdalelor şi limfatice.
- Se bea, alternativ, ceai de coada-şoricelului şi vâsc (2 căni/zi).
- Infuzie de: păducel + roiniţă (o linguriţă/o cană – o cană dimineaţa şi seara); coada-şoricelului sau tinctură de păducel (20 g/100 ml alcool de 60-70°, 10 zile). Se iau 15 picături de 3 ori/zi.
- Vitamina E.
- Ceai de: talpa-gâştei 30 g, mentă 20 g, coada-racului 10 g, cimbrişor 10 g, roiniţă 20 g, soc 10 g. Infuzie din 1 lingură amestec/1 cană apă. Se beau 2-3 căni/zi.
- Se consumă următoarele *alimente medicament*: coacăze negre, dude negre, mure, lămâi.
- Se va bea suc de: morcovi + sfeclă + spanac (castravete sau lăptucă) sau morcov + ţelină + spanac. Aceste sucuri vor curăţa sângele şi vor întări muşchiul inimii. Pentru detalii asupra acţiunii sucului vezi „Arterite, flebite".

Cardiopatie ischemică (insuficienţă cardiacă) – *Dezechilibrul între aportul de sânge oxigenat şi nevoile miocardului (nu mai poate asigura debitul sanguin necesar), datorită unei strâmtorări organice sau spastice a coronarelor, care poate determina crize de angină pectorală sau infarct. Acest dezechilibru duce la o tulburare în muşchiul inimii. Cauza o poate constitui ateroscleroza.*

Vitamine şi săruri minerale necesare: vitamina E, Mg, K (scad hiperexcitabilitatea inimii), vitamina B_{12}. Regimul naturist este un ajutor sigur. Să nu se depăşească numărul de calorii necesare. Să se consume peşte.

Apare în intoxicaţii, după traumatisme, boli infecţioase etc. În acest caz se combate vasodilataţia.

În toate cazurile, trebuie aflată cauza care a produs boala şi funcţie de aceasta luat tratamentul.

Apare la persoane cu tensiune mare, la cele cu angină pectorală şi cu ateroscleroză, colagenoze (lupus, poliartrite), infecţii la inimă, infarct, boli de sânge, guşă, sarcină toxică, aport exagerat de sare, deficit de vitamina B (cei care beau bere multă). Scade forţa de contracţie a inimii în aşa fel încât ea nu mai poate asigura sângele necesar metabolismului.

Miocardul este slăbit datorită unor procese degenerative (miocardite) sau inflamatorii, existenţei unei leziuni ale valvulelor inimii sau rezistenţei crescute a sângelui din artere (hipertensiune) sau la pătrunderea acestuia în ţesuturi (scleroză a organelor: plămâni, rinichi etc.). Se dilată cavităţile cardiace. Dacă este pe partea stângă, bolnavul acuză: dispnee, astm cardiac sau edem pulmonar; dacă e pe dreapta are: edem, cianoză, congestie hepatică. Se vor lua produse care întăresc forţa de contracţie a inimii sau cardiotonice.

Insuficienţa cardiacă mai poate fi şi o insuficienţă circulatorie din cauza vaselor care au suferit o dilatare, sângele stagnând în capilare şi vene sau pierderii unei cantităţi mari de sânge.

Semnele bolii: dispnee de efort – lipsă de aer, dificultate în respiraţie în timpul unui efort (acumularea unei mari cantităţi de sânge şi lichid în plămâni). Aceasta se accentuează în timp. În timpul somnului, bolnavul se trezeşte cu sete de aer, fiind obligat să se ridice ca să poată respira. Apare şi o tuse chinuitoare. Se poate ajunge la edem pulmonar acut. Ziua este lipsă de urină, noaptea urina este abundentă.

- Pierderea apetitului, balonarea sau durerea de ficat se datorează congestiei hepatice şi a abdomenului.
- Pot apărea dureri de cap, slăbiciune.
- Umflarea şi pulsaţiile venelor de la baza gâtului în timpul respiraţiei.
- Edeme la membrele inferioare.
- Răcirea extremităţilor.

Măsuri urgente: nu se bea bere, repaus nocturn pe scaun, cu capul pe masă. Nu trebuie să îngrijoreze umflarea picioarelor, deoarece se probează congestia plămânilor. Trebuie mărită evacuarea urinii. Se consumă lichide.

- păstrarea calmului
- diminuarea stazei pulmonare prin adoptarea poziţiei şezând.
- în faza critică se beau sucuri de fructe uşor îndulcite, apoi 4-6 mese mici cu puţină sare, cu alimente neiritante.
  100 g banane conţin 400 mg potasiu (K); prunele şi caisele uscate – 1700 mg; smochine, curmale – 800 mg potasiu.

- Se indică ceai de:
  – ghimpe – evită trombozele în infarct – decoct din 2 linguriţe frunze/cană – 2 căni/zi.

– rostopască – bun vasodilatator coronarian. Se bea la 3 ore 1 lingură dintr-o infuzie cu o jumătate de linguriţă/cană apă clocotită.
– mentă – infuzie.
– păducel – infuzie (1 linguriţă/ 200 ml apă ; se bea fracţionat în cursul unei zile) sau tinctură (efect asupra dilatării vaselor coronare) – 20 g flori în alcool de 70° ; se iau 15-20 picături/3 ori pe zi.
– infuzie de flori de porumbar, măceşe, frunze de zmeur (bogată în vitamina C).

- Preparat de hrean cu miere ; macerat din 1 lingură rasă de hrean într-o ceşcuţă de miere de tei. Se ia cu linguriţa din când în când, timp de 30 zile, în lunile aprilie şi octombrie.
- Preparat de usturoi cu propolis şi miere :
  – macerat de usturoi (125 g), în alcool de 96° (125 ml), timp de 10 zile. Se strecoară, obţinându-se 175 ml de macerat ;
  – extract moale de propolis (43 g), în alcool de 96° (57 ml). Se lasă să se evapore alcoolul până se obţine o pastă moale (50 g). Pentru a obţine extract alcoolic de propolis 30%, se iau 30 g din pasta respectivă şi se amestecă în 70 ml alcool de 96° ;
  – miere de salcâm (50 g).
  Se amestecă maceratul de usturoi, extractul alcoolic de propolis şi mierea. În total se obţin 250 g de preparat.

  Mod de administrare
  În prima zi se iau : o picătură dimineaţa, 2 picături la prânz, 3 picături seara. Începând de a doua zi se creşte doza zilnic cu 3 picături, ajungând în a şasea zi la : 15 picături dimineaţa, 14 picături la prânz şi 13 picături seara. Din ziua a şaptea se scad câte 3 picături până în ziua a zecea, când se iau 3 picături dimineaţa, 2 picături la prânz şi o picătură seara. În a unsprezecea zi se administrează doza record de câte 25 de picături dimineaţa, la prânz şi seara. Din a douăsprezecea zi se reia de la început : o picătură dimineaţa, 2 picături la prânz, 3 picături seara etc. După 100 de zile de tratament continuu, se face pauză 60 de zile, după care se reia tratamentul până la terminarea preparatului. Dacă apar neplăceri stomacale, se renunţă la tratament.
- Spirulină – 3 g/zi şi ulei de cătină, capsule (cea mai bună formă de ulei). După 5 luni de tratament s-a constatat îmbunătăţirea sănătăţii.
- Acidul Omega 3, ulei de germeni, produse de aloe (firma „For ever living products").

Insuficienţă cardiacă compensată

Inima nu mai poate asigura debitul sanguin adecvat, din cauza unei contracţii deficitare (insuficienţă sistolică) care poate fi compensată sau decompensată.

- ceai de frunze de flori, fructe de păducel
  – infuzie – se bea fracţionat ziua ;

– infuzie de traista-ciobanului. Se beau 2 căi/zi (1 linguriţă/200 ml apă).

- macerat de vâsc (de măr, păr, mesteacăn, stejar, brad ; cel de salcie este contraindicat, fiind toxic) ; 2 linguriţe plantă/250 ml apă rece – 8 h stă la macerat. Se foloseşte în 2 reprize, din care una seara, la culcare.
- Decoct din 50 g frunze şi flori de hrean proaspete sau 25 g uscate/200 ml apă. Se fierbe acoperit 5 min. Se amestecă cu miere (40 g/100 ml zeamă). Se ţine în vas de sticlă bine închis. Se păstrează la rece. Se iau 3 linguri/zi, câte 1 după mesele principale, 2 săptămâni/lună, timp de 3 luni. Fructe şi legume : lămâie, cartof, hrean, morcov, spanac, usturoi, sparanghel. (*Rev. fenom. astro-paranormale*, nr. 10, martie 1999)

Insuficienţă cardiacă cu edeme

- Decoct din coada-calului – 1 linguriţă plantă/cană. Se bea în cursul unei zile.
- Infuzie din frunze de mesteacăn – 2 linguri/200 ml apă. La răcire se adaugă pentru neutralizare un vârf de cuţit bicarbonat de Na. Se lasă 6 h, apoi se bea în 2 reprize, la 4 h interval.
- Decoct din rădăcină de osul iepurelui. Se beau 3-4 căni/zi din decoct, din 4 linguri plantă/1 l apă rece. Se fierbe 30 min.
- Băutură din dovleac fiert : 500 g dovleac (miez) tăiat bucăţele, se fierbe cu apă cât să-l acopere. După ce s-a înmuiat dovleacul, se scurge apa şi se păstrează. Se face dovleacul pastă, apoi se adaugă apa în care a fiert şi se amestecă. Băutura se consumă în 2 reprize, dimineaţa şi seara. Cura durează 30 zile.
- Suc de dovleac din 500 g dovleac. Se bea în 2 reprize, dimineaţa şi seara.
- Sucul de tomate este tonic cardiovascular. Se bea câte 1 pahar zilnic.
- Ceai diuretic din ceapă şi miere : 100 g ceapă, 50 g miere, 200 ml apă. Ceapa se fierbe 5 min., acoperit. Se bea călduţ, seara. E contraindicat la dispeptici, ulcer, gastrită.

Infarct miocardic – *este necroza unui teritoriu al muşchiului inimii, ca urmare a astupării unei ramuri a arterei coronariene.*

Astuparea arterei poate fi provocată de cheag de sânge, scleroasă (arterioscleroză) sau poate fi un spasm vascular sau o bulă de grăsime. Durerea este ca la angina pectorală, dar durata şi intensitatea sunt mai mari.

10% din cazuri sunt mortale. După primele minute critice, supravieţuirea depinde de tratamentul intensiv, precoce, sub asistenţă medicală.

Simptom : durere, respiraţie dificilă cu sufocare, puls accelerat, tensiunea arterială scăzută, bolnavul este palid, slăbit. Este necesară vitamina F (cu B_6, A).

- Vitamina K se găseşte în : grâu, cartof, orez, varză, fasole, praz, orz, struguri, pere, banane, curmale, alune, migdale, polen.
- Mn se găseşte în : cereale, varză, ţelină, morcov, ceapă, păpădie, polen.
- Usturoiul încetineşte pulsul.
- La preinfarct, se va bea pe stomacul gol, 4 zile la rând, un decoct de ghimpe (*Arctium lappa*).

Miocardită (*inflamaţia muşchilor inimii*) – Cauza o constituie diferiţi agenţi patogeni : bacterii, virusuri, agenţi chimici, mecanici, alergii. *Simptome* : oboseală, tahicardie, jenă precordială, tulburări ritm.

Se vor elimina agenţii cauzali ; se va sta în repaus la pat. Sunt necesare vitamina E, păducel, miere poliflorǎ în ceai.

Sânge

Sângele este un ţesut lichid alcătuit din 45 părţi elemente globulare (celulare) (globule roşii – hematii sau eritrocite – şi albe – leucocite –, trombocite, plachete sanguine) şi 55 părţi plasmă. Plasma conţine : 90% apă şi 10% : săruri, substanţe albuminoide, zahăr, grăsimi, uree, acid uric şi amoniac. Sângele arterial conţine O_2 (de la plămâni la ţesuturi unde cedează O_2), iar sângele venos conţine CO_2 (de la ţesuturi la plămâni). Excepţie fac artera pulmonară (transportă de la inimă spre plămâni sânge venos) şi vena pulmonară (de la plămâni spre inimă – sânge arterial).

Sângele se reînnoieşte complet la 4 luni, iar în întregul organism la fiecare 7 ani.

- Influenţează : pectinele (hemostatice), Ca, Fe, Cu, Mn, acid folic, B_6.
- Planta numită ţintaură (fierea pământului) ajută în caz de leucopenii. (Bojor, Popescu, 2001).

Alcoolism *(contra beţiei)*

Intoxicaţie cu alcool. Poate fi acută sau cronică. În intoxicaţia acută, datorită consumului recent de alcool în cantitate mare, apar tulburări ca : veselie, apoi tristeţe şi somn agitat. La trezire, alcoolicul nu se simte bine, având cefalee, greţuri etc.

În timpul crizei se pot produce tulburări de conştiinţă şi de memorie, uneori însoţite de acte anormale de care alcoolicii nu-şi mai aduc aminte la trezire.

Intoxicaţia cronică poate fi urmată de tulburări somatice, neurologice şi psihice, precum : ciroză, gastrită, polinevrită, boli de rinichi.

Tinctura Fito-Antialcool produsă de dl Eugeniu Rădulescu. Prin acţiunea principiilor active ale plantelor componente, are rolul de a stopa dependenţa de alcool. Produsul are avizul Ministerului Sănătăţii. Este şi un bun regenerator hepatic (Se găseşte la „Bioenergoterapia", Iaşi, sau CP 1059, O.P. Iaşi).

- Spirulina (firma Hofigal) conţine glutamină, care ţine în frâu alcoolismul şi ajută la dezalcoolizare.
  Firma „Evicom" din Cluj are un produs eficient contra alcoolismului.
- Se pare că este o legătură între alcoolism şi lipsa de potasiu. Să se consume în special miere.
- Ceai de 50 g rădăcină rasă de pătrunjel, 1 g coajă de grepfrut, 1 g coajă de portocală – decoct într-un litru apă până scade la jumătate. Se îndulceşte cu miere şi se bea câte 1 linguriţă dimineaţa pe nemâncate.
- Tinctură de pasifloră (ceasornicul) – se iau 50-60 picături.

- De 3 ori/zi – 2 linguriţe miere, apoi un pahar cu apă în care s-au pus 2 linguriţe de oţet de mere. După o săptămână, se va respinge alcoolul.
- Cafea de ghindă pisată – 1 linguriţă/o ceaşcă apă. Se beau 3 ceşti/zi, după mese. Combate intoxicaţia alcoolică.
- Infuzie sau decoct cu 50 g frunze şi rădăcini de pătrunjel/litru apă. Se iau 2-3 ceşti/zi în caz de delirium tremens.
- Decoct de 10 g cozi de revent şi 10 g ardei iute, timp de 3 min. şi infuzate 8 h. Se beau 1-2 ceşti/zi.
- Ceai de pedicuţă ; ceai de cimbru – la fiecare 15 min. se ia câte 1 lingură. Apar greaţă, scaune dese, urinări mari, transpiraţie ; decoct de măceşe, din frunze de coacăz negru, infuzie de cătină.
- Argila.
- Varza sub toate formele, supă de ceapă, praz, ardei. Să se bea mult borş zilnic, iar pentru trezirea din beţie să se bea minim 1 l de borş dintr-o dată, iar a 2-a zi să se mai bea 1 l, pentru remedierea sistemului nervos.
- „Produsul „Antialcool Plant" produs de firma Plantextract din Cluj conţine planta piperul lupului care ajută în delirum tremens (tulburări nervoase), ardei iute care, administrat mult timp, dezgustă de băutură şi tratează arsurile digestive şi planta cârmâz care dezgustă alcoolicii de băutură şi tutun.

În caz de abuz de alcool :

- Mentă – infuzie – la vărsături.
- Infuzie de cuişoare.
- Decoct din ghimbir la micul dejun, în caz de indigestie.
- Tinctura de ardei iute (20 g ardei/100 ml alcool 80-90°, macerat 2 săptămâni). Se iau 10-40 picături, introduse treptat în fiecare pahar cu băutură (dr. Ştefan Stângaciu, 2001).

Anemii – *Eritrocitele sunt globulele roşii (hematii) care conţin hemoglobină, pigmentul respirator (proteină complexă ce conţine Fe). Hemoglobina are proprietatea de a se combina uşor cu O_2 şi CO_2 şi îndeplineşte rolul de transportor între plămâni şi ţesuturi. După eliberare de O_2 şi CO_2 eritrocitele îşi pierd nucleul şi devin hematii (4,5 milioane/1 mm^3 la femei şi 5 milioane la bărbaţi). Trăiesc 100 de zile, iar cele bătrâne sunt degradate în splină şi măduva osoasă. Scăderea sub 4 milioane de eritrocite la bărbaţi şi 3,5 milioane la femei indică o anemie.*

Anemia se produce din cauza insuficientei aprovizionări a ţesuturilor cu O_2 din diferite cauze : organismul nu are hematii suficiente ; hematia nu are suficientă hemoglobină (aport insuficient de Fe – când, de exemplu, Fe lipseşte din sol, deci din vegetaţie, din carnea ierbivorelor şi nu ajunge la om – se administrează săruri organice cu Fe) ; hemoglobina este alterată şi nu are Fe disponibil (ca în intoxicaţiile cu oxid de C, de exemplu, în regiunile industriale, când oxidul de C se combină

cu hemoglobina şi formează un compus, carbohemoglobina şi Fe nu mai poate fixa O_2 *în cantitate suficientă – soluţia este schimbarea locului şi a aerului încărcat cu oxid de C) ; este posibil ca sistemul de producere a globulelor roşii, situat în măduva roşie a oaselor, să nu funcţioneze şi să nu poată forma noi hematii – aceasta se poate întâmpla în urma unei iradieri puternice cu raze X sau gama – se apelează la grefa cu măduvă roşie osoasă de la oameni sănătoşi ; fie că înseşi ţesuturile nu pot fixa* O_2 *(fiind intoxicate, de exemplu cu cianură). Bolnavul devine obosit şi palid. Se măreşte ritmul bătăilor inimii, inima trebuind să pompeze mai mult sânge pentru a compensa deficitul de oxigen.*

Se vor suprima factorii toxiinfecţioşi care au produs insuficienţa funcţională a măduvei osoase.

În funcţie de cauza care le-a produs, anemiile poartă diferite denumiri medicale. „Anemia feriprivă” înseamnă încărcarea redusă cu hemoglobină a hematiilor. Apare la persoane care consumă alimente cu puţin Fe, la care absorbţia de Fe prin intestin este defectuoasă sau nu se utilizează bine Fe (în caz de tumori sau infecţii). „Talasemiile” sunt boli ereditare caracterizate prin afectarea sintezei globinei (proteină specifică hemoglobinei). „Anemia pernicioasă” apare prin deficienţă de producere sau lipsa de maturaţie a globulelor roşii. „Anemia hemolitică” este o distrugere a hematiilor datorită calităţii defectuoase a hematiei, a anticorpilor din plasmă sau distrugerea prea accelerată a hematiilor de către splină. „Anemia prin defect de generare a hematiilor” (hipoplastice) se traduce prin incapacitatea măduvei osoase de a produce hematii. Apar în leucemii şi sunt asociate cu scăderea numărului de trombocite (apar şi hemoragii).

Se recomandă :

- Vitamine şi săruri minerale necesare : B_6, B_9, B_{12}, Co, Mn, Zn, Mn-Cu, Fe-Cu-Co.
- Alimente bogate în Fe : peşte, păsări, măruntaie, drojdie de bere, nuci, varză, lăptuci, urzici, spanac, roşii, salată, căpşuni, ficat de viţel, măduvă de oase, gălbenuş de ou, grâu încolţit, sparanghel, morcovi. Sucurile de fructe pot creşte absorbţia de Fe de 10 ori.
- Cafeaua, ceaiul şi laptele consumă fierul din organism, deci sunt contraindicate.
- Se consumă : fasole verde, hrean, păstârnac, pătrunjel, verdeţuri, salate, urzică, păpădie, spanac, polen, alternativ cu lăptişor de matcă, ou (18 mg B_6), drojdie de bere în lapte, suc de sfeclă, roşii, măsline sau fructe proaspete şi uscate (cătină, alune, migdale, nuci, castane, măceşe, coacăze, piersici, zmeură, gutui, mure, afine, căpşune, caise, cireşe, vişine, prune, ananas, portocale etc.). Să se consume salate cu hrean ras şi puţină sfeclă roşie.
- „Energotonic” produs de Plantextract din Cluj conţine extract din coacăz negru, cătină şi mlădiţe de *Tamarix gallica* ce este stimulator al hematopoiezei.

Este polivitaminizant natural (vit. A, complexul B, C, E, K, P, PP), indicat în stări de suprasolicitare, convalescenţă, anemie.

- Ceai: cimbrişor (1 cană după fiecare masă, la adulţi), cimbru, coada-calului, coada-racului, porumbar, troscot, urzică (conţine multă vitamina B_{12}), creţişoară, turiţă-mare, teci de fasole fără seminţe (conţin vitamina C şi aminoacizi), cătină-albă (conţine vitamina B_1, B_2, C, acid folic), angelică, coada-şoricelului (max. 3 căni/zi), frunze de nuc (1 cană înainte de mese).
- **Valeriu Popa** recomanda:
  – în caz de anemie pernicioasă să se consume în mod deosebit: fulgi de ovăz, arpacaş, miere de albine;
  – pentru anemie, în general, recomanda să se consume brânză de capră, 1 ou, 1 morcov, 1 măr, 1 linguriţă miere;
  – în caz de anemie şi lipsă de calciu, recomanda ca zilnic să se consume cojile de la două ouă de ţară, 1/2 l zer + arpacaş (jumătate crud, înmuiat, şi jumătate fiert).
- Untură de peşte.
- „Fier biologic" produs de laboratoarele Medica din România. Conţine: clorella, măceş, ginseng alb. Recomandat în anemie feriprivă. „Răducu" (vezi la „Rahitism").
- Produsele apicole, în special păstura care vindecă în 90 de zile sau polenul (în 180 de zile). Anemia se vindecă mai repede dacă asociem mai multe produse apicole.
  Mierea este alimentul cel mai apropiat de consistenţa plasmei, înlocuind mineralele şi oligoelementele lipsă din sânge, acţionând asupra hemoglobinei. Se va consuma mierea închisă la culoare cu polen şi tinctură de urzică. Timp de 21 de zile se iau 2 linguri miere + 1 linguriţă polen + 20 de picături tinctură de urzică. Se împarte în două. O parte se ia dimineaţa la ora 10, cealaltă la ora 17. Copiii sub 10 ani iau dimineaţa 1/2 din cantitate (terapeuţi naturişti I. Tunaru şi A. Hassan).
- Miere de albine de mană, de culoare închisă. Conţine de 4 ori mai mult Fe, de 2 ori mai mult Cu, de 14 ori mai mult Mn decât cea deschisă la culoare.
- Pentru anemie trebuie aer curat. Numărul hematiilor variază cu altitudinea. Altitudinea scade tensiunea sângelui şi astfel organismul îşi măreşte producţia de hematii şi hemoglobină, care să fixeze o mai mare cantitate de O_2. Altfel spus, oamenii care stau 2 săptămâni la munte capătă un plus de hematii.
- Examenele de laborator au arătat că după absorbţia polenului în anemii, timp de o lună, numărul globulelor roşii a crescut cu 500 000/mm^3 (*Formula AS* nr. 408).
- Suc de sfeclă (1/4) cu morcovi.
- Bitter suedez.
- Masarea zonei reflectogene a splinei (mai ales la anemia prin lipsă de Fe), a organelor de metabolism.

- Se va face cura cu grâu încolţit:
  3-6 linguri/zi adulţi;
  1-2 linguri/zi copii 7-14 ani;
  1-3 linguri/zi copii 2-6 ani.
  Se consumă pe stomacul gol, dimineaţa, în combinaţie cu mere sau pere, miere, nuci.
- 30 g polen/zi, hrişcă 50 g/zi şi suc de sfeclă – 200 ml/zi (introdus treptat pentru a se obişnui ficatul).
- Cura de argilă.
- Sucurile sunt de mare ajutor:
  – suc de piersici, must de struguri;
  – suc de legume în diferite combinaţii în care să predomine morcovul şi sfecla roşie la care se adaugă castravete, lăptucă, păpădie, spanac. În total se bea circa 600-1000 ml zilnic.
  Resturile de legume care rămân în centrifugă se consumă în salate, iar cele de fructe cu mere. Se vor rehidrata. Toate legumele indicate ajută la alcalinizarea şi curăţirea sângelui şi conţin fier.
- Se face o cură de 1 lună, cu suc de orz verde. Se bea câte un pahar diluat cu apă sau suc de legume (1/3 suc de orz) înainte de fiecare masă.

Ganglioni limfatici

- Ulei de peşte (există „Lysi" în magazine naturiste) sau vitamina D luată când este frig (iarna).
- Expunere zilnică, progresivă, până la ora 11, a corpului la soare (cure heliomarine). Eventual, cure cu nămol (ungere).
- Hrană consistentă alcătuită din fructe, zarzavaturi, miere, brânză de vaci, ouă crude (gălbenuş) de ţară, mult peşte, spanac. Se bea ceai de urzici.

Hemoragii – *curgerea sângelui ca urmare a ruperii sau creşterii permeabilităţii vaselor sanguine. Trombocitele din sânge au rol în coagularea sângelui. În acest caz trombocitele se adună şi ajută la formarea cheagului.*

Bolile hemoragice din cauza lipsei sau coagulării dezordonate a sângelui pot fi: hemofiliile, avitaminoza K, afibrinogemia, trombopeniile (număr mic de trombocite), purpura (apar peteşii – pete de culoare roşie-vânătă) datorită fragilităţii capilarelor – apare şi în alte boli ca: trombopenii, trombopatii etc. Scăderea trombocitelor sub 80.000-100.000/1 mm^3 predispune la sângerarea vaselor de sânge. La o creştere peste 400.000 predispune la coagulare accentuată cu producere de cheaguri, infarct, tromboflebite et.

Hemoragiile se tratează prin repaus şi produse care favorizează coagularea, apoi se tratează cauza care le-a produs.

Vitamina C, P, K.

Vâscul ajută şi în accident vascular.

Se face o cură de 2 săptămâni cu un vârf de cuţit de pulbere, de 3 ori/zi. În paralel, e bine să se facă tratament cu Ginkgo biloba, să se bea ceai de rozmarin în loc de apă. Se va consuma multă linte, hrişcă, soia, polen.

- Nazale: lămâia (tampon cu suc în nas).
- Se consumă următoarele *alimente medicament*: varză, cereale, pătrunjel, usturoi, ţelină, morcov, fasole, ceapă, cartofi, roşii, nuci, polen, struguri, pere, banane, curmale, măceşe, grepfrut.
- Hemostatice: apa oxigenată, alaun.
- Ceai de: pătlagină (infuzie, se beau 2 căni/zi), mătase de porumb (infuzie – se ia câte 1 lingură la 3 h), răchitan (cataplasme cu decoct), coajă de salcie (cataplasme cu decoct), coajă de stejar (cataplasme cu decoct), tătăneasă (decoct, se beau 2-3 ceaiuri/zi), traista-ciobanului, urzică (infuzie, se beau 2-3 ceaiuri/zi), ciuboţica-cucului (cataplasme cu infuzie), coada-racului (infuzie sau decoct – se beau 2 căni/zi), cerenţel (decoct, se bea neîndulcit, pe stomacul gol), vâsc (opreşte sângerarea).
- Ceai de coada calului contra sângerărilor (strânge vasele).

***Hemofilia** – Afecţiune ereditară cauzată de lipsa unor agenţi coagulanţi. Se produc hemoragii puternice.*

Apare numai la bărbaţi dar transmiterea caracterului ereditar se face prin sexul feminin. Se datoreşte lipsei din plasmă a factorilor antihemolitici. Este de trei tipuri: A, B, C, după factorul deficitar. Cea de tip A se caracterizează prin apariţia de vânătăi şi hematoane, după cele mai mici traumatisme, în special primăvara şi toamna. Bolnavii trebuie să se ferească de lovituri, mişcări bruşte. Cea de tip B este mai discretă iar cea de tip C este foarte rară. Transfuziile cu plasmă corectează hemofiliile.

- Ceai de: ventrilică + creţişoară + traista-ciobanului + coada-şoricelului + coada-calului. Se beau minimum 4 ceşti (1 linguriţă/1 cană apă). Se fac 14 băi de şezut cu aceste plante (100 g plantă macerată în apă rece, noaptea; a doua zi se încălzeşte).

  În caz de *hemoptizii* (eliminare de sânge pe gură provocată de o hemoragie a căilor respiratorii), se consumă infuzie şi decoct de gutui (astringente, emoliente, hemostatice).

Hipertensiune

Presiunea maximă ce apare în aortă în timpul sistolei ventriculare e de 120-130 mm Hg (altfel spus, presiunea pe care sângele o exercită asupra pereţilor arterelor în momentul contracţiei inimii, când sângele este propulsat spre organism). Se numeşte şi presiune sistolică (tensiune sistolică) şi ea măsoară puterea de contracţiune a inimii; presiunea minimă (tensiunea diastolică) e de 70 mm Hg (în timpul repausului cardiac, când inima nu se contractă), care apare la închiderea valvulelor sigmoide (între ventricul şi arterele care ies

din inimă). Atunci când sângele din ventricule a fost împins în artere şi când ventriculul se relaxează, fiind golit de sânge (momentul diastolei ventriculare), presiunea din interiorul lui scade. Sângele din artere presează înspre ventricul (altfel spus, presiunea minimă e dată de valoarea presiunii din acel moment în aortă, care e consecinţa rezistenţei pe care o opune coloana de sânge în arteriole şi capilare, deci înaintarea acestuia prin sistemul arterial), închizând valvulele; ea măsoară rezistenţa vasculară. După O.M.S. (Organizaţia Mondială a Sănătăţii), valoarea normală a tensiunii este 160/95 mm Hg, iar Comitetul pentru Hipertensiune din SUA consideră optime valorile de 140/90 mm Hg. Dacă tensiunea creşte cu cel puţin 2 mm Hg peste valoarea medie (14 cu 9), dacă ea este măsurată de cel puţin două ori la un interval de două săptămâni în condiţii de repaus şi de calm, este un semn de hipertensiune. Dar valorile normale ale tensiunii depind de vârstă şi sex (fiind mai mari la bărbaţi). Persoanele vârstnice cu valori ale tensiunii până la 160/95 mm Hg nu sunt considerate hipertensive, spre deosebire de persoanele tinere la care se constată aceste valori, în cazul lor fiind necesară supravegherea medicală. Este importantă şi starea arterelor, unii bolnavi suportând bine valori de peste 250 mm Hg, iar alţii cu max. 180-190 mm Hg fac accidente vasculare. Creşterea tensiunii arteriale minime este mult mai importantă din punct de vedere patologic. Deoarece hipertensiunea arterială implică o suprasolicitare din partea inimii, care trebuie să pompeze sângele contra unei presiuni superioare, apare îngroşarea pereţilor ventriculilor şi dacă se agravează, se ajunge la insuficienţă cardiacă. Poate acţiona şi asupra sistemului nervos central, declanşând o encefalopatie hipertensivă cu dureri de cap, ajungând chiar şi la accident vascular cerebral. Valoarea acesteia creşte cu vârsta, adică cu starea de sclerozare a pereţilor arteriolelor şi a vaselor mici, care, prin depozitarea de săruri de Ca, îşi pierd elasticitatea şi se pot rupe.

Principalele semne sunt: cefalee matinală în regiunea occipitală, ameţeli, insomnie, amorţeala membrelor. Se recomandă următoarele săruri minerale: Iod (hipotensor), Mn (reglează funcţiile renale), S. Trebuie eliminat acidul uric. Există o strânsă legătură între **tensiunea arterială şi rinichi**. Tensiunea arterială creşte când se produce o încetinire a circulaţiei sanguine prin rinichi (distrugerea globilor rinichilor). Această ridicare a tensiunii nu este posibilă decât dacă glandele suprarenale pot realiza o creştere a activităţii lor (glanda suprarenală furnizează tonusul şi energia de care inima are nevoie pentru a depune efort şi a stimula funcţionarea globilor renali). Materiile care provoacă degradarea globilor sunt: sarea, acizii de proteine, nicotina, metalele (în special mercur) şi medicamentele. Globii nu secretă în mod normal decât apă, care este condusă către vezică în vederea eliminării. În cazul unei crize acute, descoperim în urină sânge şi albumină. Când canalele spre vezică sunt complet distruse, se produce anuria (întreruperea emisiei de urină).

Este esenţial regimul alimentar fără grăsimi animale (colesterolul produce ateroscleroza, care scade calitatea peretelui arterial, reducându-i elasticitatea),

carne de porc, prăjeli, cafea, alcool, ţigări, sare (care reţine apa în organism şi creşte volumul sanguin), conserve. Se recurge la regim naturist în care să predomine alimentele hipotensoare: usturoi, ceapă, praz, salată, sparanghel, urzică, hrean, leuştean, sfeclă, fasole verde şi boabe, cartofi, mult peşte, pâine graham şi rar pasăre de curte, porumbei. Se vor consuma cu predilecţie grâu, soia şi în special secară, încolţite. Ţineţi cont şi de „regimul de defecţiuni sanguine" recomandat de dl. **Valeriu Popa** (vezi în volumul I). **Valeriu Popa** declara: „După o masă copioasă cu carne creşte tensiunea şi este stimulată activitatea glandei tiroide". Să se evite efortul fizic excesiv, tensiunea nervoasă, obezitatea, să se facă plimbări zilnice şi gimnastică medicală.

- Infuzie de coada-şoricelului şi coada-calului (rece) – 2 căni/zi, îndulcită cu miere. Se ia de 3 ori/zi câte o linguriţă de drojdie de bere. Se face gimnastică respiratorie (se inspiră adânc pe nas şi se expiră). În fiecare dimineaţă se consumă macerat de usturoi (1 grăunte) în apă (1 pahar) ţinut noaptea. (**Valeriu Popa**).
- Vâscul este un bun remediu. Se va lua 1/2 linguriţă rasă de pulbere, dimineaţa pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă 15 min., apoi se înghite cu puţină apă. Rezultatele se văd după 2-3 săptămâni (vezi şi la „Imunitate").
- În caz de hipertensiune mare, se recomandă repaus la pat 5-7 zile. Se vor consuma multe supe de legume, care conţin elemente bazice.
- „Coenzima Q 10"
- Maria Treben recomandă următoarele elemente cu efect hipotensiv: ulei de măsline, usturoi, iaurt, ceai verde, lapte, legume cu păstăi.
- Spirulina – vezi la Iradiere.
- Bună respiraţie şi sport.
- Macerat de usturoi: 350 g usturoi zdrobit se ţin 10 zile în 100 g alcool. Se decantează usturoiul. Administrare: în prima zi se iau 1 picătură dimineaţa, 2 picături la prânz, 3 picături seara. Începând de a doua zi, se creşte zilnic cu câte 1 picătură, până la 15 picături. Astfel, a doua zi vom avea: 2 picături dimineaţa, 3 picături la prânz, 4 picături seara.
  Apoi, se scade progresiv până în ziua a 10-a. Se ajunge dimineaţa la o picătură, ca în prima zi. A 11-a zi se iau 20 picături/zi, până se termină întreaga cantitate de alcool. Picăturile se iau în 50 ml lapte sau apă îndulcită, cu 15-20 min. înainte de masă.
  Are efect 3-5 ani. Variantă: se iau, de 3 ori/zi, câte 15 picături de suc de usturoi într-un păhărel de apă sau în mâncare.
- Se bea ceai de: păducel (infuzii, decoct, macerat, tinctură, esenţă din fructe, flori sau frunze. Are acţiune cardiotonică, coronarodilatatoare şi hipotensivă), isop (scade presiunea sanguină datorită dilataţiei arteriale – infuzie din 1 lingură/cană, 2 căni/zi), mesteacăn, odolean, porumbar, sulfină (infuzie din 1 lingură/cană, 2 căni/zi), talpa-gâştei (infuzie din 3 linguri/cană, 3 linguri/zi), pătlagină, pir, traista-ciobanului (normalizarea tensiunii), troscot, vâsc (hipotensiv contraindicat bolnavilor cu leziuni

cardiace – macerat la rece cu 2 linguriţe frunze/1/2 l apă, 8 h – se bea în cursul unei zile – cură de 10 zile), talpa-gâştei (infuzia scade tensiunea, prin reglarea ritmului cardiac şi a presiunii sanguine, este sedativă), flori de porumbar, frunze de coacăz negru (5 g/250 ml apă), măceşe, arnică, frag, fumăriţă, plop negru, rostopască, salvie, tei argintiu.

- Rozmarinul este recomandat datorită uleiului volatil care ameliorează circulaţia şi reglează ritmul cardiac. Macerat 12 ore din: 3 linguriţe vâsc, o linguriţă rozmarin şi o cană de apă rece. Se beau 2 căni/zi, dimineaţa şi seara, timp de o lună.
- Orezul nedecorticat este hipotensor.
- Sirop de coacăz negru.
- 3 zile/săptămână mâncaţi 1 1/2 kg pere la 24 h. Mâncaţi în rest uşor, fără carne.
- Suc de legume cu predominanţa morcovului care se combină cu: ţelină, spanac, sfeclă, castravete.
- 1 pahar suc de sfeclă, 1/3 pahar miere, 1 pahar apă fiartă şi răcită. Se bea zilnic câte 1/2 pahar, după masa de dimineaţă şi de seară. Cura durează 1 lună.
- 2-3 pahare/zi suc de păstârnac (conţine mult potasiu).
- Apiterapie: oţet de mere cu miere, lăptişor de matcă, polen, tinctură de propolis 30%.
- Băi cu frunze de mentă – infuzie din 300-500 g mentă în 5 l apă. Se pune în apa de baie la temperatura de 37°C. Durata băii: 20 min. Se face zilnic, timp de 1 lună.
- Se pune pe fundul unui pahar de apă 1 lingură mălai. Se toarnă peste el apă fiartă, până la umplerea paharului şi se lasă o noapte. Dimineaţa se bea această apă pe stomacul gol, având grijă să nu se tulbure mălaiul depus.
- Perieri uscate cu o perie de păr, de jos în sus, de la membrele inferioare, la cele superioare, apoi spatele, pornind de la ceafă, umeri, coloană; toracele se perie lateral, de-a lungul coastelor, din spate spre faţă. În regiunea feselor se fac perieri circulare. Se trece la perierea feţei anterioare a trunchiului. La nivelul abdomenului se fac perieri circulare. Să se execute zilnic.
- Concedii respectate, să se facă sport, plimbări de 5 km zilnic.
- Combaterea obezităţii, puţină sare, regim alimentar.
- Cură de must, hrean. Se începe cu 0,5 l must zilnic, în 3 reprize, cu 1 oră înainte de masă, apoi se creşte progresiv până la 2 l zilnic, cantitate care se menţine 2-3 zile fără a se mai mânca altceva. Se ia în fiecare dimineaţă 1 lingură de hrean ras cu miere, timp de 1 lună, cu pauză 2 luni.
- Este recomandat uleiul de peşte bogat în acizi graşi Omega 3. Aceşti acizi sunt prelucraţi de organism şi transformaţi în *eicosanoizi*, substanţe extrem de active, care reduc concentraţia grăsimilor din sânge (trigliceridele), fluidizându-l, dilatând vasele de sânge şi prevenind astfel afecţiunile vasculare şi biliare.

- Suplimentul nutritiv *Bio-Marin Plus* (firma Wallmark) conţine ulei de peşte concentrat, acid folic şi vitamina B_{12}. Acesta scade tensiunea arterială şi protejează sistemul cardiovascular. De asemenea, poate scădea nivelul trigliceridelor din sînge, având şi efect anticoagulant şi antiinflamator asupra celulelor şi ţesuturilor.
- Pe rinichi, se aplică noaptea un săculeţ cu pedicuţă uscată (100-300 g).
- „Cardiovasc" conţine păducel, usturoi, extract şi frunze de Ginkgo biloba, lecitină din soia. Este recomandat în hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, ateroscleroză, hipercolesterolemie, insuficienţă circulatorie periferică, sindrom Raynaud. „Usturoi&Crataegus" conţine: usturoi, păducel, lecitină de soia. Ajută în hipertensiune arterială esenţială, cardiopatie ischemică, ateroscleroză, hipercolesterolemie. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Faceţi meditaţie 15-20 min./zi.
- Masarea zonelor reflexe: uretere – rinichi – vezică urinară, cap (trunchi cerebral).
- În cazurile de apoplexie datorată hipertensiunii se recomandă: salvie, vâsc, bitter suedez.
- Alte plante hipotensoare: arnică, coacăz negru, frag, fumăriţă, isop, măceş, ceapă, păducel, plop negru, rostopască, salvie, sulfină, tei argintiu, usturoi (din revista *Medicina naturistă*, nr. 54/august 1998).

Hipotensiune – *Presiunea sângelui scade sub 100 mm Hg (maxima) şi sub 65 mm Hg (minima).*

Cauze pot fi: intoxicaţii, denutriţie, slăbire, afecţiuni endocrine, ale inimii, boli de nervi, hemoragii etc.

Simptome: oboseală permanentă, dispnee, palpitaţii la puţin efort fizic, nervozitate, vâjâieli, ameţeli, dureri de cap, eclipse vizuale etc. Bolnavii suferă de frig, extremităţile picioarelor fiind reci, uneori cianotice. În poziţia culcat, aceste simptome se reduc.

Faceţi orice care stimulează metabolismul: multă mişcare, multe lichide între orele 15-19, corectarea poziţiei coloanei verticale, evitarea alimentelor grele.

Vedeţi să nu fie o dislocare a vertebrei 5 toracice (*Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe).

Este necesar Mn.

- Se consumă preponderent următoarele *alimente medicament*: orz, varză, ţelină, morcov, ceapă, păpădie, polen, moare de varză.
- Infuzie de rozmarin 5%, 1-2 căni/zi; tinctură 10% în alcool 70° – 20-40 picături/zi, timp de o lună.
- Infuzie din: 30 g vâsc, 30 g talpa-gâştei, 30 g usturoi şi 10 g rozmarin. Se infuzează 2 linguriţe de amestec la o cană de apă. Se beau 2 căni/zi, dimineaţa şi seara, timp de o lună. Se îndulceşte cu miere.
- Lăptişor de matcă – 10-20 mg de 3 ori/zi timp de 10-20 zile.

- Vâsc – 3 căni ceai/zi timp de 3 săptămâni. Se continuă tot anul cu 1 cană de ceai dimineaţa. Se pune 1 linguriţă de vâsc la macerat într-o cană cu apă rece. Se ţine toată noaptea. Dimineaţa se încălzeşte uşor, se strecoară. Vâscul are şi proprietăţi anticancerigene.
- Gimnastică medicală, sub formă de exerciţii respiratorii şi de înviorare.
- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – vezică urinară, cap (trunchi cerebral), punctul de echilibru.
- Se bea suc de legume cu predominanţa morcovului. Se mai poate face suc de morcov + sfeclă + cartof.
- Pentru combinaţia : morcov + sfeclă + spanac, vezi „Arterite, flebite". Ţelina bogată în natriu menţine fluiditatea sângelui. Combinaţia morcov + sfeclă + castravete elimină calciul anorganic. Castravetele cu suc de sfeclă reglează presiunea sângelui.

Infecţii – *sunt produse de pătrunderea microbilor, bacteriilor, ciupercilor, rickettsiilor, viruşilor. De aici denumirea de infecţie bacteriană, micotică, rickettsiană, virală în organism. Când aceştia sunt foarte puternici, pot produce îmbolnăvirea organismului. Trebuie întărit sistemul imunitar şi se folosesc produse antiinfecţioase. Analizele de laborator vor arăta un număr crescut de leucocite (globule albe) – normal fiind, la adulţi, 4000-8000/1 mm^3. Peste 20000/mm^3 se întâlnesc în boli ale sângelui, iar sub 3000/mm^3 în unele infecţii cu virusuri, anemii, boli ale măduvei osoase sau ganglionilor care produc leucocitele.*
Sunt necesare următoarele vitamine şi săruri minerale : A, C, Cu + C, S, Au, Cu + Au + Ag.

- Se consumă următoarele *alimente medicament* : morcov, pătrunjel, păstârnac, ţelină, sfeclă roşie, cartof, tomate, spanac, lobodă, andive, cicoare, fasole, vinete, anghinare, pere, gutui, cireşe, vişine, alune, castane, lămâi.
- Ceai : dud (antiscorbutic, vitamina C), afin, albăstrele, busuioc, ciuboţica-cucului, coada-calului, coada-şoricelului, nalbă, nuc, plămânărică, plop negru, porumbar, scai-vânăt, ienupăr, levănţică, muşeţel, soc, sulfină, traista-ciobanului, trei-fraţi-pătaţi, zmeur.
- Masarea zonelor reflexe ale suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică biliară, paratiroide, puncte limfatice (vezi „Anexele" – vol. I).

Streptococ betahemolitic :

Macerat din 1 lingură nalbă de grădină sau caşul popii la 1 cană apă, 8 ore, apoi se încălzeşte uşor (37°C). Se bea pe parcursul zilei, cât mai des.

Se beau 3 pahare/zi cu apă în care s-au pus 1 lingură miere şi 1 lingură oţet de mere.

Intoxicaţii, toxicitate, otrăviri, deranjament stomacal – *Îmbolnăvirea organismului din cauza unor produse toxice de natură chimică*

(acizi, baze, săruri, alcooli, fenoli, alcaloizi din plante), veninuri (de la animale) sau bacteriene.

Se vor lua substanţe care le neutralizează (antidot), dar nu repetat şi în doze mici, ca să nu se obişnuiască organismul. La acestea se va asocia regimul alimentar. Pentru curăţarea tubului digestiv trebuie să se consume alimente bogate în fibre, precum cerealele integrale. Uleiul de măsline presat la rece ajută prin efectul uşor laxativ, varza crudă sau acră (moare de varză) purifică sângele, iar seminţele oleaginoase dau energie. Plantele depurative (trei-fraţi-pătaţi, soc, urzici etc.) sub diferite forme (ceaiuri, tincturi, pulberi etc.) se vor lua cu cel puţin 30 min. înainte de masă, iar cu 10-15 min. înainte de masă, pe perioade de cură mai lungi decât pentru cele depurative, se vor lua plante amare (pelin, rostopască, ţintaură, bitter suedez), care ajută şi pe cei cu afecţiuni biliare, hepatice, digestive – constipaţie etc. Persoanele foarte surmenate, care au probleme psihice sau sunt gravide, lăuze trebuie să evite folosirea plantelor amare – mai ales a pelinului (interzis celor cu gastrită hiperacidă acută). Cura de dezintoxicare se face în funcţie de gravitate, de la 2 săptămâni la o lună.

Sunt necesare următoarele vitamine şi săruri minerale : C, I, Mn.

Fiind o supraaciditate în corp, se recomandă următoarele sucuri : spanac, morcov, mere, sfeclă, castraveţi, pătrunjel. Morcovul trebuie să predomine (circa 300 g suc de morcov).

În caz de boală sunt necesare trei perioade de 14 zile, cu ceai de urzici.

În caz că sunteţi sănătoşi, sunt suficiente două perioade de 14 zile de cură de urzici.

Cura este bine să se facă atunci când luna descreşte, între orele 15-19.

Faceţi pauze la apariţia lunii noi, timp de 14 zile. Repetaţi cura după următoarea lună plină. Urzicile e bine să fie adunate când luna descreşte. Dacă luna este în semn de pământ (Fecioară, Taur, Capricorn) adunaţi şi uscaţi frunzele pentru iarnă.

Ceaiul este bine să se bea şi după mese copioase.

(Sfaturi luate din *Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe)

- Se consumă următoarele *alimente medicament* : anghinare, castraveţi, drojdie, fasole verde, nucă (depurativă), pătrunjel (depurativ pentru sânge, tub digestiv, căi urinare), păstârnac, roşie, prună, strugure, zmeură, polen, cătină (mai ales în alcoolism şi tabagism).
- Ceai de : trei-fraţi-pătaţi (cele mai complete efecte în unele boli de piele – alergice, ale aparatului respirator – astm, bronşită , locomotor – reumatism, etc.), anghinare (depurativ sanguin şi antitoxic), rostopască, cicoare (depurativ – 1 cană/zi), dud, gălbenele, izmă, mesteacăn, osul-iepurelui, păpădie, porumbar, săpunariţă, schinel, soc, urzică (4 căni/zi), salvie (ajută rinichii şi ficatul), chimen, fenicul, anason, seminţe de mărar, dezinfectante ca : coada-şoricelului, coada-calului etc. La ceaiul de frunze de mesteacăn se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu, care va tăia efectul acid al ceaiului.

- Stejar: intoxicaţii cu alcaloizi, săruri metalice toxice, Pb, Cu, Sn.
- Se fac băi cu sare 1 kg/cadă, 15 min.
- Masarea zonelor reflexe stomac – duoden şi ale punctelor limfatice (vezi anexa).
- Ceai depurativ de primăvară: 50 g ciuboţica-cucului, 50 g mlădiţe de soc, 15 g frunze de urzici, 15 g rădăcini de păpădie.
- Decoct 5 minute cu 10-20 boabe de ienupăr/1 l apă. Se bea pe parcursul zilei. Ienupărul este un depurativ puternic, favorizând eliminarea toxinelor din organism prin diureză şi transpiraţie.
  O cură completă se face cu 213 boabe de ienupăr. În afecţiuni renale inflamatorii cura este contraindicată. În prima zi se mestecă 4 boabe de ienupăr, a doua zi 5 boabe ş.a.m.d. până în a treisprezecea zi, apoi se scade câte un bob/zi până se ajunge iarăşi la 4 boabe. Înainte de înghiţire, boabele se mestecă bine. Cura este indicată în obezitate, mastoză chistică, gută, litiază urinară, reumatism, dereglări hormonale, afecţiuni hepatice şi biliare, afecţiuni circulatorii, astm bronşic, viroză respiratorie (revista *Formula AS* nr. 406).
  Se poate folosi şi sub formă de tinctură de ienupăr – de 3 ori/zi câte 1 linguriţă tinctură diluată cu apă.
- Tratament cu argilă.
  În primele zile, urina şi scaunul devin puternic mirositoare, semn că a început dezintoxicarea.
- Tinctura de fructe de soc (1 lingură pe stomacul gol, de 2-4 ori/zi, minim 2 săptămâni), care este laxativă, asociată cu anghinare (1 linguriţă pulbere, pe stomacul gol, de 4 ori/zi) şi ceai de trei-fraţi-pătaţi (1 l/zi, macerat – 4 linguriţe la 1/2 l apă), amestecat cu infuzie (1/2 l apă) din aceeaşi plantă, ajută şi în bolile de piele cum ar fi psoriazisul. Produsul „Detoxifiant" al firmei Dacia-plant din Sebeş-Alba conţine anghinare, fructe de soc şi trei-fraţi-pătaţi. Fructele de soc sunt depurative, extrem de puternice şi complexe prin acţiunea în deblocarea tranzitului intestinal, diureză şi transpiraţie. Ajută şi persoanele care vor să slăbească.
- Produsul „Liv 52", supliment nutritiv hepatoprotector şi detoxifiant (vezi la „Ficat") şi „Herbolax", laxativ vegetal care ajută detoxifierea (vezi „Constipaţia").
- „Denoxinal", produs de firma Walmark. Conţine extracte din plante care ajută vezica biliară, ficatul şi rinichii, pectine (fibre) care normalizează colesterolul şi glucoza din sânge şi ajută tractul digestiv. Acestea sunt: extract de gingko biloba, brusture, cruşin, păpădie, trifoi roşu, armurariu, Chlorella (o algă marină care împreună cu usturoiul îndepărtează metalele grele), usturoi.
- „Sunătoare & Ginseng" ajută în dezintoxicare, dezalcoolizare, afecţiuni gastrice şi hepatobiliare, stări depresive. Este produs de laboratoarele Medica din România.

Mononucleoza infecţioasă – *este produsă de un virus (Epstein-Bahr). Se manifestă prin febră, angină, limfadenită, leucocitoză în care*

predomină leucocitele mononucleare (limfocite, monocite). Evoluţia este benignă. În ţările calde, virusul are evoluţie malignă.

- Dr. Elena Vintilă din Bucureşti s-a vindecat astfel, în 3 săptămâni de stat la aer curat, la munte:
  – a băut zilnic 3500 ml lapte nefiert de la o capră bălţată;
  – a mâncat 2 străchini/zi cu urzici cu leuştean mult şi usturoi, preparate în oală de pământ. Le consuma cu mămăligă.
  – lapte prins şi un ou moale pe zi;
  – cireşe sălbatice.
  Urzicile spală sângele, iar cireşele îl întăresc. Laptele de capră vindecă chiar şi cancerul.

SIDA – *Timusul se atrofiază – celulele T fac confuzie între celulele de apărare şi celulele duşmane, ducând la autodistrugere. Hormonii de creştere necesari unei bune funcţionări a timusului prezintă, treptat, un nivel scăzut, fiind astfel afectat sistemul imunitar.*

- Produsul „Ginseng Siberian" (vezi vol. I, „Imunitate") împiedică virusul să distrugă limfocitele.
- Produsul „Imunomod", obţinut dintr-o plantă, de către dr. Elena Ionaşcu din Craiova.
  Acest produs dă rezultat şi în alte boli: schizofrenii, infecţii pulmonare, encefalite, ciroze, hepatite, boli renale, psoriazis, lupus, poliartrită reumatoidă, cardiopatie ischemică etc. Nu are toxicitate, nu este alergic, întăreşte sistemul imunitar.
- „Coenzima Q 10".
- Prin suplimentarea alimentaţiei cu aminoacizi, vitamine şi oligoelemente, se stimulează eliberarea hormonilor de creştere, ajungându-se la niveluri normale.
- Produsul natural „Hercules" (S.C. Natura Medica, Bucureşti).
- Cimbru – îmbunătăţeşte digestia şi omoară bacteriile din intestin.
- Sunt necesare vitamina C, complexul B.
- În revista *Formula AS* nr. 351 din 1 martie 1999, o cititoare dă o reţetă de vindecare: timp de 6 săptămâni, a luat dimineaţa, pe stomacul gol, o linguriţă de petrol distilat (nu cogenil). În această perioadă nu a consumat cafea, băuturi alcoolice şi nu a fumat. După ce a făcut din nou testul, a constatat că nu mai era bolnavă.
- Argila – detoxifiantă, curăţă sângele, conţine tot tabelul lui Mendeleev în ceea ce priveşte mineralele, fiind suport de bază în funcţia imună.
- Băile FVS (Laboratorul Favisan, Lugoj) sunt băi care îmbunătăţesc circulaţia capilarelor – celulele vor fi aprovizionate cu O_2, ţesuturile vor fi irigate şi hrănite, ducând la stimularea şi înmulţirea limfocitelor T, importante în creşterea funcţiei imune.
- Aloe – curăţă intestinul de ciuperci şi reface flora intestinală, unde se găsesc 80% din celulele imunocompetente.

- Orz verde conservat în miere – tijele de orz de 20-30 cm se spală bine, se dau prin maşina de tocat şi se pun cantităţi egale de produs (suc + masa tocată) şi de miere. Conţine : superoxid dismutază (SOD), care este una dintre cele mai importante enzime antioxidante de care organismul are nevoie pentru a nu se îmbolnăvi şi a nu îmbătrâni.
- Acizi graşi esenţiali (polinesaturaţi) : uleiuri vegetale presate la rece 1-2 linguri/zi (nefierte).
- Iaurt de casă, lapte bătut – creează mediul prielnic pentru bacteriile prietene ale florei intestinale ;
- 2-3 căţei usturoi zilnic – conţin Si mineral plastic, cu rol de toxifiere şi rol antiparazitar.
- Exerciţii fizice.
- Evitarea stresului.
- Produsul firmei Calivita Internaţional este un sirop din planta Marinde citrifolia, originală din Asia. Substanţa activă extrasă din fructul plantei se numeşte Xeronina. Ajută la întărirea imunităţii.

Tabagism – *Este o intoxicaţie acută cu nicotină datorată excesului de fumat. Ţigara exercită o acţiune nocivă asupra organismului prin : CO, cresoli, piridine, nicotine. Intoxicaţia afectează în primul rând celulele nervoase din creier apoi laringele, respiraţia, digestia* (dispepsii, diaree, constipaţie), *ochii* (scotom-orbire), *sistemul nervos* (cefalee, uitare, tremurături), *sistemul cardiovascular* (angine, sistole, arterioscleroză). *În urma utilizării prelungite şi abuzive de tutun, apare toxicitatea, care se manifestă prin : cefalee, ameţeli, scăderea poftei de mâncare, spasme musculare şi vasculare, laringite, astm, angină pectorală, arterită obliterantă. Cancerul bronhopulmonar este mai frecvent la fumători decât la nefumători.*

Fumul de ţigară are rol în declanşarea multor afecţiuni, iar substanţele chimice din fumul de ţigară au influenţă dăunătoare asupra acţiunii medicamentelor în organism. Apare o reducere sau o deviere a acţiunii medicamentelor prin influenţa fumului de ţigară. Poate să producă o inhibiţie metabolică, o tulburare a repartiţiei medicamentelor în diferite sectoare ale organismului ; alterarea unor funcţii organice sau alterarea comportamentului psihofarmacologic. Compuşii din fumul de ţigară (în special nicotina şi acidul cianhidric) preferă foarte mult celula hepatică, alterându-i fracţiunea microsomală. Se vor produce alterări în reacţiile de oxidare, hidrooxidare, implicate în metabolismul parţial al medicamentelor. Astfel, vitamina C atinge la fumători concentraţii mai scăzute datorită reducerii absorbţiei şi intensificării metabolismului său. Fenacetina are o concentraţie sanguină de trei ori mai mică la fumători decât la nefumători. Eufilina îşi scade timpul de îmbunătăţire la jumătate, impunând administrări mai frecvente. Eurosemida, folosită de către cei cu insuficienţă cardiacă, îşi reduce acţiunea prin eliminarea prin urină

datorită nicotinei. Propanololul poate determina efecte paradoxale la fumători. Consumatorii de alcool şi tutun prind greu anestezia. Deci fumatul poate duce la agravarea bolilor care impun luarea drogurilor (medicamentelor) amintite.

Nicotina este un alcaloid toxic sub formă de lichid incolor sau slab gălbui care se află în cantităţi mari în frunzele de tutun (*Nicotiana tabacum*) şi speciile de coada-calului (*Equisetum*). În doze mici este un excitant al ganglionilor vegetativi şi al sistemului nervos central. În doze mari este un toxic puternic care paralizează musculatura striată, ganglionii vegetativi precum şi părţi ale sistemului nervos central.

Grave pot fi afecţiunile pulmonare, care în 50% din cazuri pot duce la cancer pulmonar.

- Firma „Evicom" din Cluj are un produs antitabagic eficient.
- Frunze uscate de arnică, fumate, ajută la dezvăţarea de fumat.
- Fumatul distruge depozitele de seleniu, deci este bine să se administreze nutrienţi pe bază de seleniu.
- „Smokerade" este un produs natural american (care se obţine prin distribuitori). Ajută la eliminirarea monoxidului de carbon şi cadmiului (cu acţiune cancerigenă).
- „Antitabac Plant", produs de firma Plantextract Cluj, conţine *Caladium seguinum* care tratează simptomatologia dată de tutun (slăbiciune, tuse, pierdere de memorie, ameţeli, migrene, tulburări oculare şi digestive) şi planta cârmâz, care provoacă dezgust de tutun.
- Frunze de creţişor (vindeceaua) + podbal + izmă sau frunze uscate de podbal + vinariţă + castan sălbatic + izmă, fumate, ajută la dezvăţarea de fumat.
- Izmă + sânziene de pădure (vinariţă) + podbal, lăsate o noapte în apă îndulcită cu miere, apoi uscate la aer, tocate. Se fac ţigări care, fumate, duc la combaterea tabagismului.
- Frunze uscate de salvie – se fac ţigări.
- 60-150 g suc de creson proaspăt/zi în apă sau supă rece – este antidotul nicotinei.
- Pentru combaterea fumatului, se mestecă lent rădăcină crudă uscată de obligeană. După mestecat, se scuipă.
- Suc de podbal 2-3 linguriţe/zi în tusea cronică.

  Piciorul fumătorului sau boala Burger (de la fumat): se face baie la picioare cu urzici proaspete.

Produsul „Pygnogenol" – extract din scoarţă de pin maritim, produs de Biofarm în colaborare cu Horphag Research Ltd. – Elveţia protejează fumătorii, previne cancerul, bolile coronariene şi cerebrovasculare prin funcţia antioxidantă.

În numărul 385 din 25 oct./99, *Formula AS* prezintă o reţetă „Antitabac AS" concepută de dr. Ladislau Ludovic Elthes din Oradea, care are următoarele plante componente: salcia, menta, ovăzul, roiniţa, stejarul, pedicuţa,

pelinul. Compoziţia anihilează verigile principale ale stării de abstinenţă şi are darul de a preveni orice neajuns pentru a nu produce efecte secundare pe parcursul curei. Pentru detalii, vezi revista.

Mod de preparare – din plante macerate.

Extract 1: macerat din 40 g făină de ovăz în 100 ml apă, 12 h în vas acoperit. Se amestecă de 2-3 ori. Se strecoară prin tifon pus în două.

Extract 2: se amestecă următoarele plante mărunţite: 200 g frunze de roiniţă, 50 g frunze de mentă, 25 g pelin (fără rădăcină), 50 g pedicuţă (părţi aeriene), 120 g coajă de stejar (să aibă cel puţin 2-3 mm).

Se ia o linguriţă coajă de salcie, se pune în 650 ml apă; se încălzeşte şi de când dă în clocot se fierbe 15 min. După fierbere, lichidul pierdut se completează cu apă fiartă ca să avem iar 650 ml. Se pun în fiertură 4-5 linguriţe din amestecul de plante. Se lasă vasul acoperit 20-25 min. şi se mai amestecă de 2-3 ori. Se strecoară.

Extractul 1 se amestecă cu extractul 2.

Administrare: Cantitatea de 600-650 ml se va lua în 3 prize, adică de 3 ori câte 200 ml, prima doză dimineaţa, cu 1/2 h înainte de masă, a doua doză cu 1/2 h înainte de masa de prânz; a treia doză la jumătatea timpului dintre masa de prânz şi seară sau cu 1/2 h înainte de masa de seară. Durata tratamentului este de 7-21 zile. Cura se poate repeta după o lună.

Vase de sânge

Afecţiuni vasculare – *Au loc atunci când circulaţia sângelui prin vasele de sânge devine dificilă sau este blocată. Ţesuturile respective vor fi lipsite de O_2 şi substanţe nutritive, neputând îndepărta toxinele. Apar dureri cauzate de modificările structurale ale ţesuturilor bolnave.*

Pe lângă răniri externe ale arterelor, calibrul arterei se poate micşora din cauza arterosclerozei sau a unui deficit de sânge.

Aspectul pielii în regiunea bolnavă îşi schimbă culoarea de la palid la roşu intens. Poate deveni lucioasă, puţin elastică, uscată. Părul poate să cadă. Unghiile devin fragile şi se deformează. În stadii avansate apar ulceraţii, cangrene.

Se va ţine regim alimentar.

Nu se va sta mult timp în picioare. Dacă se stă pe scaun, se va folosi un suport pentru ridicarea picioarelor.

Se va face gimnastică medicală.

Încălţămintea va fi comodă, călduroasă şi impermeabilă.

Nu se folosesc jartiere care să jeneze circulaţia sângelui.

Căldură la picioare.

Apa cu care se face baie nu trebuie să fie rece sau fierbinte.

Nu se va sta în mediu cu fum.

În această categorie intră o serie de afecţiuni precum: tromboflebita, varicele, arterioscleroza, ateroscleroza, care vor fi descrise mai jos.

- Pentru îmbunătăţirea circulaţiei venoase şi arteriale, artroză, reumatism în general, edeme, pe pielea fără răni sau zgârieturi se fac aplicaţii locale cu tinctură de spânz (la 1 cm rădăcină de spânz, 6 cm alcool de 60°, macerat 30 zile la întuneric, în sticlă de culoare închisă). Tinctura se foloseşte doar extern, deoarece este toxică.
- Unguente româneşti : „Variterp" şi „Stimuven", care ameliorează circulaţia sanguină.
- Ceai cu : frunze de salvie, vâsc, măceş (conţin vitamina P, care contribuie la menţinerea permeabilităţii şi fragilităţii vaselor capilare, normalizând circulaţia sângelui la acest nivel), sulfină (dilată vasele periferice, măreşte permeabilitatea şi înlătură vasoconstricţia), păpădie (normalizarea circulaţiei sângelui).
- În hipotensiune, arterită sau alte afecţiuni vasculare se beau 200 ml decoct de urzică, dimineaţa, înainte de micul dejun. Pentru prepararea decoctului, vezi recomandarea de la „Cancer".
- „Taga Man", produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conţine Gingko biloba şi polen.
- „Apa vie", săracă în deuteriu, reduce colesterolul. Pentru detalii, vezi la „Cancer".
- Să se facă cure cu un amestec în părţi egale de pulbere de cătină, polen şi miere. Se ia câte 1 linguriţă de 4 ori/zi.

Arterioscleroză – *Rigiditatea pereţilor vasculari, consecinţă a vârstei, a exceselor de grăsimi, bolilor infecţioase, a sedentarismului etc. Este asociată de multe ori cu ateroscleroza.*

În flora ţării nu prea s-au găsit plante specifice, dar există plante ajutătoare.

Vitamine şi săruri minerale necesare : vitaminele C, E, F (cu B_6, A) ; I, Si, S.

- Se consumă următoarele *alimente medicament* : anghinare, grâu, morcovi, varză, cireşe, drojdie, nucă, praz, măr, prună, secară, roşie, floarea-soarelui, usturoi, polen, măceşe, coacăze, citrice, afine, căpşune etc.
- Ceai : vâsc (antihipertensiv), păducel, traista-ciobanului + coada-calului, anghinare, mesteacăn (favorizează eliminarea colesterolului), păpădie (frunze), pătlagină, măceşe, cătină, fructe şi frunze de coacăz, păducel.
- Conf. dr. Mihăescu Grigore, în cartea *Fructele în alimentaţie, bioterapie şi cosmetică*, recomandă macerat de usturoi cu lămâie (1 căpăţână usturoi pisată, o lămâie, 1 l apă clocotită. Se macerează 2 zile.). Se consumă câte 1 linguriţă de 3 ori/zi, mult timp.
- Oţet de mere cu miere – 2 linguriţe/100 ml apă, de 3 ori/zi.
- Se va bea suc de mere şi de legume în care predomină morcovul, ţelina, spanacul, sfecla, lăptuca.

Arterite, flebite – *Inflamaţii ale arterelor (arterite) şi venelor (flebite). Se pot complica cu tromboflebita (coagulare sânge la nivelul porţiunii*

inflamate). Apar în timpul unor infecţii sau în tulburări ale circulaţiei venoase (varice). Pacientul va sta în repaus. Se vor da produse antiinfecţioase şi anticoagulante. Se pot complica cu septicemie sau embolie. Apar mai ales la bărbaţii tineri. La mers apare senzaţia de greutate la gleznă sau pulpă. Durerea vie cedează la repaus şi reapare la mers. Cu vremea, apar ulceraţii, pielea devine uscată, muşchii gambelor se atrofiază.

I. Dietoterapie: *alimente permise*: pâine integrală, peşte, ulei presat la rece, fructe, legume, cereale, cereale, brânză de vaci dulce.
Alimente medicament: iaurt de casă (10 linguri/zi – 2 săptămâni), usturoi crud (2-3 căţei/zi), suc de ceapă (10-30 picături/ zi, 30 zile, de mai multe ori/an), suc de legume (1-2 zile/săptămână).
Alimente interzise: pâine albă, produse de patiserie, dulciuri, fasole, linte, mazăre, ceai, cafea, alcool, sare în exces.

II. Tinctură de plop negru (se umple o sticlă cu plantă, se toarnă rachiu de fructe de 30-40° şi se lasă la temp. de 20°C minim 14 zile. Se scutură des. Se strecoară şi se face a doua extracţie cu alcool). Se iau 30 picături, de 3 ori/zi, diluate în ceai. Tinctura se mai poate prepara şi astfel: se umple un sfert dintr-un borcan cu pulbere din muguri uscaţi de plop, se toarnă până se umple cu alcool alimentar de 90° şi se amestecă. Se astupă borcanul cu capac şi se lasă la macerat minim 10 zile. Apoi se filtrează şi se păstrează în sticluţe la răcoare şi întuneric. Se iau max. 60 pic. cu miere sau pâine uscată, de 3-4 ori/zi, pe stomacul gol.
Vitamine şi săruri minerale necesare: C, P, E, S, Mn-Co.
În spasme şi blocaje vasculare: Co.

Flebita este provocată de prezenţa unui blocaj pe traiectul venos. Şi femeile însărcinate pot fi atinse de această afecţiune. Apar edeme, uneori prurit şi senzaţie de arsură.

Se poate face acupunctură.

- Să se evite fumatul, care are rol determinant în apariţia arteritelor, frigul, umezeala, căldura excesivă, infecţiile, emoţiile.
- Regim alimentar cu fructe proaspete: afine, fragi, căpşune, lămâi, mere etc.
- Infuzie de: măceş, cătină albă (vitaminele C, B_1, B_2 – 3 căni/zi), păpădie (şi tinctură 10 picături de 3 ori/zi), coacăz negru, sulfină (determină dilatarea vaselor periferice, duce la creşterea permeabilităţii, înlătură vasoconstricţia) – 2 căni/zi.
- Infuzie de salvie – 1 linguriţă/100 ml apă, ce se bea în cursul unei zile.
- Decoct din 2 linguriţe de frunze de ghimpe/cană; evită tromburile.
- Macerat din vâsc.
- Comprese cu terci de podbal.
- Oţet de mere – 2 linguriţe oţet la 100 ml apă. Se bea de 2 ori/zi, înaintea sau în timpul meselor.
- Băi cu rozmarin la 35°C, 20 min. Se fac 20 băi; băi cu caşul-popii, alifie de gălbenele.

- Cură de drojdie de bere în suc de fructe sau lapte (4 linguri praf de drojdie/ 1 l suc).
- Pentru tromboflebită există „Stimuven", produs de firma Exhelios – Timişoara. Pe timpul nopţii se pun comprese cu frunze de varză zdrobite cu sticla, ziua se bea ceai de gălbenele şi coada-calului şi câte un pahar de zeamă de varză crudă, timp de 1 lună.
- Masaj membre inferioare.
- Gimnastică medicală vasculară Burger. Pentru detalii, vezi cartea *Bioterapia*, de dr. V. Geiculescu ; mers pe jos 1 h.
- Se bea suc de morcov, ţelină, spanac, pătrunjel, sfeclă, castravete. Se fac diferite combinaţii în care predomină morcovul. Întâi se combină : morcov + sfeclă + spanac. Sfecla conţine 50% Na faţă de 50% Ca, menţinând solubilitatea Ca, mai ales dacă în vene este acumulat calciu anorganic care duce la varice.

  Morcovul şi spanacul ajută la eliminarea din tractul digestiv a reziduurilor, astfel eliminând toxinele.

  Apoi se bea suc de morcov + ţelină + spanac. Ţelina care ajută din nou la eliminarea calciului anorganic, ţelina conţinând natriu care ţine calciul în suspensii şi menţine fluiditatea sângelui. Sucul de morcov şi spanac hrăneşte muşchii intestinului, ajutând la eliminarea toxinelor.

Presopunctură

Obs. : Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Cărarea munţilor" – V57, care se află pe faţa posterioară a gambei, la mijlocul ei, în vârful V-ului format de muşchii posteriori ai gambei – dispersie.

Pentru prevenirea crampelor şi a oboselii membrelor inferioare: „Răscrucea Iang" – VB35, care se află pe faţa exterioară a gambei, la mijlocul distanţei dintre glezna externă şi articulaţia genunchiului, prin tonifiere, adică masaj în sensul înşurubării.

- Aplicarea de sticle de apă caldă sau pernă electrică.

Ateroscleroză – Despre colesterol – *Depuneri de ateroame pe pereţii vaselor din rinichi, creier, inimă. Este asociată, de obicei, cu arterioscleroza. Sunt necesare vitaminele C, E, D,* B_6.

Ateroamele sunt o masă moale, gălbuie şi sfărâmicioasă conţinând resturi de ţesuturi distruse, lipide cu colesterol. Ele devin apoi dure, scleroase prin calcificare, de aici apărând denumirea de ateroscleroză. Fibrele elastice ale pereţilor arteriali se distrug şi se vor înlocui cu fibre conjunctive colagene – ceea ce duce la scleroză. Între fibre se depun colesterol şi calciu.

Se instalează în arterele coronare, cerebrale, renale, periferice.

La producerea ei contribuie mulţi factori :

- colesterolul (normal 1,2-2,6 g/l, în funcţie de sex şi vârstă) ;

- alimentaţia neraţională, bogată în grăsimi şi dulciuri ;
- suprasolicitarea psihică, ce poate duce la surmenaj ;
- legat de hormoni, femeile, în perioada funcţionării ovarelor cu secreţie de foliculină, au colesterolul mai scăzut faţă de bărbaţi, chiar dacă ar consuma aceleaşi alimente ;
- factorul genetic contribuie la sinteza crescută de colesterol ;
- vârsta de instalare : 40-50 de ani ;
- în caz de dereglare, sistemul nervos contribuie, producând tulburare vasomotorie cu angiospasme sau acţionând asupra metabolismului. Tratamentul se va face cu produse antispasmotice, antihipertensive şi care să micşoreze infiltraţia cu colesterol a pereţilor vasculari. Se interzice fumatul.

Alţi factori care contribuie :
- infecţii (reumatismul) ;
- tabagismul ;
- alcoolismul.

Colesterolul este un hidrat de carbon, de culoare galben-deschis, gras. Este fabricat de ficat şi este prezent în sânge, ajutând la lubrifierea pereţilor arteriali, pentru ca aceştia să nu se erodeze de la sânge.

La o analiză medicală, valori ale colesterolului între 2,5 şi 3 g/l sunt un semnal de alarmă. Valorile normale ale colesterolului sangvin : 1,2-2,6 g/l.

Colesterolul face parte din lipidele mai complexe (steroli). Colesterolul seamănă chimic cu vitamina D (este provitamina D). Colesterolul bun are rol în reglarea permeabilităţii membranelor celulare faţă de lichide. Are rol în buna funcţionare a celulelor organismului. Funcţia sa este de a servi ca materie primă pentru sinteza hormonilor sexuali, a sărurilor biliare şi a membranelor celulare.

Când este în exces, duce la sclerozarea arterelor.

Un colesterol alterat, nenatural se produce când se alterează compoziţia grăsimilor, mai ales prin încălzirea în prezenţa unor făinoase (cartofi prăjiţi).

Se provoacă boli ca : arterioscleroza (întărirea sau îngustarea arterelor care-şi pierd elasticitatea), arterita (depuneri grase pe pereţii arteriali, care pot chiar să blocheze circulaţia sângelui), tromboze coronariene (formare de cheag de sânge în artere, care blochează fluxul de sânge către inimă), anevrismul (tumoare cauzată de dilatarea arterelor).

Excesul de colesterol din sânge se depune pe pereţii arterelor contribuind la formarea aterosclerozei, trombozei arteriale şi lipsei de irigare sanguină la extremităţi sau provoacă infarctul miocardic. La unele persoane, colesterolul se depune şi sub piele, mai ales pe faţă (pete gălbui). Colesterolul creşte cu vârsta până la 60 de ani, după care rămâne staţionar.

Sunt păreri potrivit cărora nu atât colesterolul alimentar este dăunător, cât cel sintetizat de organism, care ar fi de 4-5 ori mai mare decât colesterolul provenit din alimente.

Colesterolul circulă în sânge cu lipoproteine LDL (cu densitate scăzută), care sunt nocive sau HDL (cu densitatea mare), cu acţiune preventivă faţă de

ateroscleroză. Colesterolul LDL lezează peretele interior al arterelor. Aceste leziuni sunt acoperite de organism cu celule şi se formează plăcile ateromatoase, care în final duc la infarct, accidente vasculare, diabet.

Colesterolul provine din alimente de origine animală: ouă, unt, lapte, icre, creier, carne (în special organe), produse lactate. Organismul îl fabrică în ficat. Se evită stresul, oboseala, se renunţă la fumat, se ţine regim. Sunt necesare exerciţii fizice şi mersul pe jos. Dacă nu scade colesterolul prin aceste metode, probabil că este vorba de o sinteză crescută în organism şi se va apela la medic.

Moleculele LDL transportă colesterolul spre ţesuturi, pe când cele HDL îl transportă spre ficat, unde este metabolizat şi apoi excretat. Este necesară creşterea concentraţiei HDL şi reducerea colesterolului LDL. Se va impune o reducere a consumului de carne. Excepţia o constituie peştii de apă dulce, ca: somnul, macroul şi heringii, a căror grăsime, acidul gras omega 3, determină scăderea colesterolului şi trigliceridelor din sânge. *Uleiul de seminţe de in* preparat la rece are acţiune similară, fiind mai eficient în cazul femeilor în perioada postmenopautică. Se ia o linguriţă/zi (în salate). Uleiul de in conţine acid linolenic, ulei omega 3 pe care organismul îl poate converti în una din substanţele din untura de peşte. El mai conţine lignanţi, care pot reduce riscul cancerului la sân.

Peştele este mai eficient decât untura de peşte în îmbunătăţirea altor factori implicaţi în bolile cardiovasculare decât asupra lipidelor şi lipoproteinelor. Peştele nu trebuie consumat în cantităţi prea mari.

Acizii graşi necesari sunt daţi şi de nuci şi seminţe bogate în vitamina E, Zn, Mg, B_6.

Să se consume legume şi fructe proaspete şi fibroase.

În scăderea colesterolului sunt importante ovăzul, usturoiul, ceapa şi pectinele – un tip de fibre din fructe.

Dr. Jorge D. Pamplona Roger dă următoarele valori de colesterol:

- untul are 250 mg colesterol/100g.
- mezelurile conţin 100 mg colesterol/100 g.

Nu trebuie depăşită cantitatea de 300 mg colesterol/zi.

Pentru exces de colesterol: se iau vitaminele F cu B_6 şi A (vezi şi „Ateroscleroza").

Se consumă: ulei presat la rece, păpădie, porumb, nucă (consumată zilnic, scade colesterolul cu 12%), floarea-soarelui (seminţe). Sulful scade colesterolul. Se găseşte în: usturoi, ceapă, ridichi, cartofi, migdale, polen, păpădie.

- Ceai de: anghinare, mesteacăn, pătlagină, păpădie.
- exerciţiile fizice. Sportivii au un grad scăzut de colesterol.

Recomandări:

- Se scade consumul de carne (în totalitate carnea de porc). Carnea slabă de vită conţine de 3 ori mai multe grăsimi saturate decât carnea de pui.

Animalele sunt dotate cu un sistem special de protecţie faţă de colesterol, care la om lipseşte.

- Să nu se consume mai mult de 3 gălbenuşuri/săptămână.
- Să se folosească produse lactate degresate. Un pahar de lapte integral conţine aceeaşi cantitate de colesterol ca şi 100 g de friptură.
- Se reduc dulciurile.
- Se consumă fibre vegetale multe (cereale integrale, fructe, verdeţuri, care absorb în intestin sărurile biliare, necesare colesterolului.
- Să se folosească alternativ ulei de măsline şi ulei de seminţe (porumb, germeni de grâu, floarea-soarelui etc.).
- Să se evite tensiunea nervoasă.
- Exerciţiu fizic (cel puţin jumătate de oră/zi).
  Pentru tratament, vezi şi „Arterioscleroza".

Se iau următoarele plante în cantităţi egale : vâsc, traista-ciobanului, coada-calului, urzică şi se umple cu ele un borcan de sticlă. Deasupra se toarnă ţuică cu tărie mai mare de 50°. Se închide cu capac, ermetic, iar după 2 săptămâni se filtrează. Se ia zilnic câte 1 linguriţă din acest amestec diluat în 100 ml apă + 1 lingură miere + 1 lingură oţet de mere cu miere. Apa trebuie să fie la temperatura camerei. Se ia dimineaţa, cel puţin 3 săptămâni.

(După I. Tunaru, A. Hassan – terapeuţi naturişti)

- Pentru scăderea colesterolului se înghit cu 30 de minute înainte de fiecare masă (de 3 ori/zi) câte o linguriţă cu boabe de muştar auriu care ajută şi contra constipaţiei. Se pot înlocui şi cu tărâţe de grâu. Boabele de muştar se înghit cu apă, nemestecate. Tratamentul durează 3-4 luni.
- Pentru scăderea colesterolului se foloseşte o tinctură din 3 rădăcini puse în cantităţi egale : păpădie, brusture cu scaieţi (Arctium lappa) şi urzică. Tinctura se prepară astfel : într-un borcan se pune 1/2 pahar cu pulbere de rădăcină, 2 pahare de spirt alb alimentar şi 1/2 pahar cu apă. Se amestecă şi se lasă 2 săptămâni la macerat în borcanul închis. Apoi se filtrează printr-un tifon şi se pune în sticluţe închise la culoare.
  Mod de administrare : se ia câte o lingură cu tinctură într-o cană cu apă, înainte de fiecare masă, timp de 21 de zile.
- Lemnul dulce scade colesterolul, dar este contraindicat în hipertensiune (Bojor, Popescu, 2001).
- „Colestop", produs de Walmark, conţine : drojdie de orez roşu, beta-sitosterol, crom GTF din drojdie de orez. Lovastatina, substanţă din orezul fermentat, scade producţia hepatică de colesterol. Beta-sitosterolul (fitosterol) previne creşterea nivelului sanguin al colesterolului. Deficitul de crom este asociat cu obezitatea, diabetul (alterarea toleranţei la glucoză) şi cu valori crescute ale colesterolului.
- Infuzie din : 5 g usturoi, 5 g ceapă, un pumn păpădie/1 l apă. Se beau 4 pahare/zi (**Valeriu Popa**).

- „Cholesterol Reducing Plan" este un supliment nutritiv alcătuit din crom, seminţe de pătlagină, acid folic, tărâţe de ovăz, lecitină, ulei de peşte, vitamine: A, B_1, B_2, B_6, C, D, E etc. După cca. 2 luni de tratament apar rezultatele, dar trebuie ţinut şi regimul alimentar corespunzător.
- „Uleiul din ficat de rechin Vita-Caps" conţine acizi graşi polinesaturaţi esenţiali de tip Omega 3. Ajută la scăderea colesterolului şi trigliceridelor. Dacă este administrat în 3-4 luni de două ori pe an, ajută în prevenirea afecţiunilor cardiace, circulatorii şi cerebrale.
- „Usturoi&Păducel&Vâsc" ajută în ateroscleroză, hipercolesterolemie, afecţiuni cardiovasculare. Este produs de laboratoarele Medica din România.

Ateroscleroză cerebrală (pierderea echilibrului, semipareză)

Regim alimentar naturist din care se exclud legumele uscate (fasole, linte).

- Macerat de usturoi cu lămâie: o căpăţână de usturoi pisat, coaja rasă şi zeama de la o lămâie, se opăresc cu 1 litru de apă clocotită. Se acoperă vasul şi se lasă să stea la căldură 2 zile. Se ia câte 1 lingură, de 3 ori/zi, timp îndelungat.
- Ceai rece de coada-şoricelului: 2 căni/zi, băut încet.
- 3 linguriţe de drojdie de bere/zi la mesele principale.
- Băi de flori de fân (semipareze): 1,5 kg flori de fân se fierb 1/2 h în 5 l apă, se strecoară şi se pun în apa de baie. Se fac băi zilnice, 15 min., 21 zile.
- Masaj cu o perie uscată: mai întâi se freacă membrele inferioare, apoi membrele superioare, spate, coloană, fese, piept şi pântece. Se fac mişcări circulare timp de 30 min.
- Evitarea surmenajului, a enervării. Atenţie la ateroscleroza cerebrală cu pierdere de echilibru, semipareză.
- Foarte important este regimul naturist, fără legume uscate, ca fasole, linte, mazăre. Să se consume alimente bogate în vitamina C, hrean.
- Se va merge pe jos cel puţin 1 h/zi; mers pe bicicletă (minim 30 min.); înot, canotaj, pescuit.
- Suc de ceapă: 15-30 picături în apă/zi, timp de o lună, cu 1 lună pauză, apoi se reia; sau suc de ceapă cu miere timp de 3-4 luni: se amestecă 1/2 pahar de suc de ceapă roşie cu 2-3 linguri miere de munte – se ia câte 1/3 din preparat, înainte sau după cele 3 mese. Întreaga cantitate se consumă în ziua preparării. Este indicată şi în congestia cerebrală.
- Vitamina C.
- Ceai de cătină albă (decoct din fructe 5%) – 2 căni/zi, măceş, coacăz negru, păducel – 1 cană/zi, vâsc (macerat), frunze de saschiu mic (decoct din 2 linguriţe/cană) – 2 căni/zi.

Pentru scăderea colesterolului:

- Anghinare – infuzie cu 1 lingură/1/2 l apă. Jumătate se bea dimineaţa pe stomacul gol, iar restul, cu 1/2 h înaintea meselor, după care se recomandă repaus la pat, culcat pe partea dreaptă.

- Infuzie de frunze de mesteacăn – 2 linguri/cană; se adaugă după răcire un vârf de cuţit bicarbonat de Na. Se bea cu lingura în cursul unei zile.
- Coacăz negru, ghimpe, măceş, păducel, păpădie (infuzie 1-2 linguriţe/cană, 2-3 căni/zi), plop negru, salvie, usturoi (a se mânca 2-3 bulbi de usturoi, seara), macerat vâsc – antiaterosclerotice.
- Avocado conţine acid linoleic care scade colesterolul. De asemenea, să se consume migdale (au proteine 18,3% şi grăsimi 54%).
- Infuzie de: nuc, pătlagină, traista-ciobanului.
- Oţet de mere cu miere, miere de albine din floarea-soarelui.
- Lăptişor de matcă, polen, tinctură de propolis, ape minerale.
- Una dintre cele mai puternice combinaţii de plante hipocolesterolemiante este: rostopască + mesteacăn + anghinare. Se fac cure de 30 zile (nu mai mult, deoarece rostopasca este toxică) cu tinctură din aceste plante, în mod egal amestecate.
- Tinctură: Se pun 20 linguri de pulbere de plante cu 1 l alcool de 75°. Se lasă să macereze 10 zile, agitându-se zilnic. În final se stoarce, se filtrează şi se toarnă în sticluţe mici, închise la culoare. Se ia 1 linguriţă din amestecul de tincturi în 100 ml apă, cu 1/2 h înainte de fiecare masă, timp de 30 zile.
- Suc de lămâie.
- Uleiul de somon conţine acizi graşi omega-3, acid eicosapentaenoic (EPA) şi acid docosahexaenpic (DHA). Datorită acestor acizi, reglează metabolismul lipidic, astfel ajutând la reglarea nivelului colesterolului sanguin, previne apariţia aterosclerozei, ajută la reglarea nivelului tensiunii arteriale şi scade incidenţa cancerului.
- „Cholesteran" conţine drojdie de bere, lecitină, tărâţe de grâu, anghinare. „Cordiceps" întăreşte imunitatea, este bacteriostatic, antioxidant, hipocolesterolemiant. Sunt produse de laboratoarele Medica din România,

Circulaţie periferică

Vitamine şi săruri minerale necesare: vitaminele PP (circulaţie), Co (vasodilatator), Mn-Co.

Răcirea mâinilor şi picioarelor poate avea drept cauză hipotiroidismul, scăderea nivelului de Fe, proasta circulaţie a sângelui. O proastă circulaţie se datorează aterosclerozei.

În circulaţia sângelui, trebuie luate în considerare suprafaţa de contact a sângelui cu pereţii vaselor, presiunea şi viteza sângelui.

Presiunea sângelui e dată de inimă şi de elasticitatea arterelor. La începutul arborelui circulator (în aortă), presiunea este de 50-70 mm Hg (minimă sau diastolică) şi 120-140 mm Hg (maximă sau sistolică); scăderea presiunii este dată de frecarea tot mai puternică a sângelui de pereţii vaselor. La nivelul capilarelor, presiunea scade la 0,4 mm Hg, permiţând schimbarea elementelor nutritive, a gazelor etc. între sânge şi ţesuturi.

Viteza sângelui creşte de la capilare spre vene, ajungând ca la vărsarea lui în cave să fie aproape de cea din aortă (39 cm/sec.). Deci variaţia suprafeţei de

contact, frecarea sângelui de pereţi şi diametrul vaselor sunt factori care contribuie la variaţia presiunii şi a vitezei sângelui.

Dacă vasele suferă o dilatare, sângele stagnează în capilare şi vene, ceea ce duce la insuficienţă circulatorie. Aceasta se datorează intoxicaţiilor, bolilor infecţioase, insuficienţei cardiace, respiratorii (insuficienta oxigenare a sângelui), insuficienţei funcţionale a unor organe bolnave.

Să se bea zilnic multe lichide (2 l apă plată, ceai – mai ales de păducel, supe etc.), să se consume mere, care conţin pectină (scade colesterolul şi stimulează circulaţia sângelui), să se facă plimbare şi gimnastică şi să se consume alimente care conţin potasiu şi magneziu.

Dacă picioarele sunt obosite, se face baie caldă cu apă şi sare sau baie cu decoct de pelin sau mentă.

Dacă picioarele sunt reci, se face baie caldă cu făină de muştar. Băi fierbinţi cu infuzie de rozmarin.

- Carpicon – vezi la „Arsuri".

După medicina chineză, senzaţia de picioare îngheţate provine de la faptul că energia ancestrală nu mai poate face legătura cu meridianul rinichilor. Se vor aplica moxe şi se vor face frecţii.

- Tehnica „Moxa" constă în cauterizarea cu ajutorul unor mici conuri de circa 1 cm înălţime, făcute din pudră de pelin sau pelinită (se găsesc ţigări special produse în China). Conurile se aplică pe anumite puncte de acupunctură în vederea tratării anumitor afecţiuni. Această pudră de pelin are proprietatea de reglare a energiei din meridiane, de combatere a acţiunii frigului umed, activând astfel funcţiile organelor.
  Şi eu am făcut în anul 2002 acest tratament însoţit de acupunctură.
  Energia ancestrală este situată în meridianul Tchong Mo (mama energiilor care vine din meridianul curios şi începe la nivelul părţilor genitale, apoi se avântă în meridianul stomacului şi se integrează în meridianul rinichilor. Picioarele reci sunt date şi de vidul de energie din rinichi).
- O cură cu 1-2 pahare/zi de moare (zeamă acră) de varză, prin conţinutul de vitamine, stimulează circulaţia sângelui la cei care sunt sensibili la frig.
- Cataplasme cu mălai şi hrean ras (cantitate dublă de mălai faţă de hrean) amestecate bine şi puse cu ajutorul unei folii de plastic pe picior. Apoi se pun şosete. Se ţine toată noaptea. Compoziţia se poate refolosi timp de o săptămână, dacă este păstrată la rece. Se face apoi pauză 3 zile. Pentru a îmbunătăţi circulaţia sunt suficiente 3 nopţi de tratament.
- Dacă pe picioare apar vinişoare bleu ca urmare a deficienţei circulatorii, aplicaţi cataplasme cu infuzie de mărul lupului şi gălbenele (1 lingură din fiecare plantă/50 ml apă). De asemenea, sunt eficiente cremele „Gheara diavolului" şi „Arnică" de la „Ardes Cosmetici". Se face zilnic masaj al picioarelor de jos în sus.
- Produsul „BioBiloba" (vezi şi „Insuficienţa circulatorie cerebrală"). Produsul "Ginkgophyt", tot al firmei Plantextract Cluj, prin extractul din

frunze de Gingko Biloba este vasodilatator central şi periferic, are efect antioxidant de combatere a radicalilor liberi ai oxigenului, acţionează benefic asupra activităţii neuronale, împiedică senescenţa. Este indicat în tulburări ale circulaţiei venoase, tromboze, stări depresive şi anxioase, migrenă, oboseală cronică. Nu se administrează seara, deoarece poate da insomnie.

- Se recomandă produsul „Biobiloba" – cu extract de gingko biloba – extract de frunze din copacul speciei cu cea mai mare vechime de pe pământ, foarte rezistent la insecte, boli şi poluare. Este eficient mai ales pentru circulaţia craniană.
- Se fac băi locale cu 200 g fructe uscate de castan şi mărunţite, la 4-5 l apă, zilnic, cu o durată de 1/2 h, în cure de 12 zile/lună, 3 luni, reluându-se după alte 3 luni de pauză.
- Băi cu urzici ; se bea vin de urzici.
- Ceai de salvie (2 ceşti/zi). Se fierbe un minut, din cauza uleiului volatil.
- Să se consume : varză, afine, păpădie, hrean.
- Ulei de salvie, lavandă, ienupăr, rozmarin, cimbru.
- Antispasmotice pentru sistemul circulator : mesteacăn, păducel, rozmarin, talpa-gâştei, vâsc, zmeur.
- Se bea alternativ ceai din următoarele amestecuri de plante : prima săptămână : păducel + rozmarin + fenicul + valeriană ; a doua săptămână : pelin 10 g + traista-ciobanului 40 g + ţintaură 10 g + coada-şoricelului 20 g + păpădie 10 g. Se bea 1 cană din infuzie (1 linguriţă amestec/cană).
- Infuzie din următorul amestec : 10 g anason, 10 g coada-calului, 10 g troscot, 10 g cimbru, 10 g sunătoare, 10 g vâsc. Se pune o linguriţă cu vârf la o ceaşcă de apă clocotită. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2 ceşti ceai/zi (*Formula AS*/1998).
- Extern – frecţii : tinctură arnică – 1 lingură/1 pahar apă.
- Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice, zonei inimii, paratiroidelor, suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică urinară şi a organului corespunzător. Se schimbă regimul alimentar.
- „Taga Man", produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conţine Gingko biloba şi polen.
- „Stimuven", unguent românesc pe bază de spânz.
- Tinctură de castane : se mărunţesc (cu maşina de tocat) castane, apoi se pun într-un borcan şi se acoperă cu alcool. Se agită o dată pe zi. După una sau două săptămâni se strecoară storcând castanele. Se frecţionează uşor piciorul de la degete spre genunchi.

Pentru *arsuri (încingerea) în tălpi* :

- Infuzie din 40 g pelin şi mentă (în cantităţi egale) în 2 l de apă clocotită. După 15 min. se strecoară, se pune într-un lighean şi se ţin picioarele în această infuzie câte o oră/seară, vreme de 5 seri la rând.

- Remediul homeopatic Sulphur sau o consultaţie la cabinetul homeopatic. Pentru a îmbunătăţi circulaţia se folosesc unguente cum ar fi Apirevenul, produs de Institutul Apicol, ori cele pe bază de arnică.

Insuficienţa circulatorie cerebrală

- Se ia Ca + Mg + Zn (natural) – se găsesc tablete – o tabletă/zi, dimineaţa.
- Se recomandă produsul „BioBiloba", cu extract de gingko biloba, preparat de laboratoarele „Plantextract" Cluj-Napoca. Este un vasodilatator (favorizează creşterea circulaţiei sanguine la nivelul capilarelor şi arterelor mici). BioBiloba conţine 2 ingrediente active : flavono-glicozidele (antioxidanţi, protectori, stimulează imunitatea) şi terpeno-lactonele (îmbunătăţesc circulaţia sanguină în vasele de sânge foarte mici). *Gingko biloba* este un extract din frunzele arborelui cu acelaşi nume. Este potenţat de folosirea păducelului care creează protecţie inimii şi vitamina E, foarte bun antioxidant. Frunzele arborelui sunt folosite de peste 5000 de ani, îmbunătăţind circulaţia sângelui (produce vasodilataţie arterială şi vasoconstricţie venoasă), cu aport de substanţe nutritive, în special la nivel cerebral. Stimulează funcţiile cerebrale, în special memoria, combate surditatea, are efect antioxidant. Mai există produsul „Evening Primrose Gingko biloba" care este o combinaţie între uleiul de luminiţa nopţii şi Gingko biloba. Uleiul de luminiţa nopţii conţine acid linoleic care reglează multe funcţii vitale. Aceste produse se pot procura de la magazinul de produse naturiste din Bucureşti, str. Bărăţiei nr. 37 (în spatele magazinului „Cocor").
- Se fac cure cu tinctură de propolis.

Varice – *dilataţie venoasă permanentă, datorită pierderii tonicităţii pereţilor. Sângele din membrele inferioare apasă mai mult asupra pereţilor venoşi, căci i se adaugă propria greutate care trebuie învinsă pentru a ajunge la vena cavă. Din cauza aceasta oamenii care stau mult în picioare suferă de varice.*

În mod deosebit apar senzaţii de arsură la membrele inferioare la cei foarte obosiţi sau la femei, înainte de naştere.

- Se face acupunctură.
- Se consumă : argilă, varză, afine, păpădie, suc de lămâie (1/2 cană suc, 1/2 apă – se consumă 5-10 miezuri de nucă sau arahide în timp ce se bea sucul) ; salată de varză albă cu ulei şi oţet de mere.
- 600 ml suc de ceapă roşie + 300 g miere de salcâm sau fâneţe. Se păstrează la frigider 48 h. Se iau câte 50 g înainte sau după cele 3 mese, timp de o lună. După o pauză de o lună se poate repeta, de 2 ori/an, primăvara şi toamna. Preparatul, dacă nu se ţine la frigider, devine toxic. Este contraindicat în gastritele hiperacide şi ulcerele de stomac.
- Mers pe jos în şosete prin rouă, care apoi se lasă să se usuce pe picioare, alergări, gimnastică medicală.

- Tinctură din muguri de plop negru – 20 picături/zi ; tinctură de propolis – 30 picături/zi.
- Se iau 2 linguriţe oţet de mere într-un pahar cu apă dimineaţa şi seara. Se masează zona uşor cu oţet de mere.
- Ceai din : coada-şoricelului, păpădie (3 căni/zi), pătlagină, răchitan, salvie (2 căni/zi), tătăneasă, turiţă-mare, urzică, urzică-moartă.
- În ulcere varicoase, se fac băi sau se pun cataplasme cu plante care influenţează favorabil circulaţia şi au proprietăţi antiseptice şi cicatrizante : muşeţel, coada-şoricelului, frunze de alun (vasoconstrictor), rădăcini de tătăneasă (efect cicatrizant datorită alantoinei – 200 g frunze se ţin în 5 l apă 12 h). A doua zi se încălzesc şi se pun în apa de baie (trebuie să acopere rinichii) frunze de pătlagină, răchitan, urzică, salvie, castan sălbatic, flori de fân.
- Masaj cu suc de lămâie spre inimă ; se ung zonele cu alifie de turiţă-mare sau gălbenele.
- Comprese cu argilă, alternate cu comprese cu decoct de flori de fân rece (2 mâini/1 l apă) – de 2 ori/săptămână ; comprese cu varză ; comprese cu urzică-moartă (opărită – 3 linguriţe/1/2 l apă). Pentru varice, flebite, se aplică timp de 21 de zile cataplasme cu mălai şi hrean ras – pentru detalii vezi la „Circulaţia periferică". Dacă se produce iritaţie, se renunţă la tratament.
- Comprese elastice dimineaţa, înainte de a coborî din pat.
- Macerat la soare 40 zile, din nuci verzi peste care se toarnă ulei de măsline. Se ung zilnic locurile bolnave.
- Masarea zonelor reflexe : suprarenale – rinichi – uretere – vezică urinară, coloană vertebrală.
- Unguent pe bază de castane. În comerţ există produsul „Stimuven gel" (cu extract de castane şi spânz), produs de Exhelios Timişoara, care se aplică pe picioare dimineaţa şi seara. Tot firma Exhelios produce şi „Loţiunea dr. Boici" pe bază de spânz, pentru uz extern. Apoi este bine să se stea cu picioarele mai sus de restul corpului, timp de 15 minute. Înainte de ungerea cu acest produs, să se facă băi cu decoct (30 min.) de castane sălbatice zdrobite, în asociere cu unele din plantele recomandate anterior pentru aceste băi (se fac minim 14 băi). Concomitent să se facă masaj terapeutic şi reflexoterapie pentru refacerea circulaţiei sângelui.
- „Varixinal", produs de firma Walmark, conţine 4 plante : castane, Gotu kola, afine şi ghimpe. Acestea întăresc pereţii venoşi, previn apariţia trombilor venoşi, îmbunătăţesc circulaţia sângelui şi oxigenarea ţesuturilor. Mai conţine vit. C şi hesperidină (bioflavonoid) care contribuie la tonifierea venelor. Castanele conţin substanţa activă (*aescina* – o saponină) care tonifică pereţii venelor, scade fragilitatea acestora şi îmbunătăţeşte circulaţia venoasă. Afinele conţin antocianozide care sunt antioxidanţi. Ajută la formarea ţesutului conjunctiv normal, cresc rezistenţa capilarelor şi îmbunătăţesc fluxul sanguin în vene şi capilare. Ghimpele influenţează permeabilitatea vasculară mai ales combinat cu vit. C şi bioflavonoide. Gotu

kola întăreşte pereţii venelor şi ajută fluxul sanguin. Asigură funcţionalitatea eficientă a sistemului venos, micşorează inflamaţiile şi durerile gambelor, previne formarea de tromboze hemoroidale.

- „Venoruton" – românesc sau „Variterp" (tot pe bază de castane).
- **Valeriu Popa** recomanda pentru varice comprese reci cu apă şi oţet, cu argilă în apă şi oţet (argila se ia şi intern) sau cu brânză de vaci.
- Produsele farmacistului terapeut Vasile Popa: „Multifruct total forte", bun pentru circulaţie, „Hercules", cu efect asupra vaselor de sânge, comprese cu: sulfină, brusture, creţişoară, mur, rozmarin, lemn-dulce, tătăneasă şi regim de crudităţi.
- Pentru ulcer varicos se poate folosi extractul moale de muguri de plop negru, aplicat de una-două ori/zi, minim 14 zile.
- Cură îndelungată cu suc de orz verde.
- Tablete cu „Venoruton" – prod. maghiar – întăresc rezistenţa peretelui vascular.
- Macerat din 1/4 tărâţe de grâu, 1/2 l oţet de mere, 1 l apă. Se ţine 3-4 zile, se strecoară şi tărâţele se storc bine. Se aplică cataplasme cu tifon înmuiate în oţet care se ţin ziua timp de 30-40 min. şi pe toată durata nopţii. Tratamentul este de durată (este recomandat de Casilla Antal din Cluj).
- Pentru reţeta sucului vezi „Flebite". În plus, reţeta dr. Bircher Benner RF 89, în regim de crudităţi: 250 g morcov + 100 g sfeclă + 50 g păstârnac + 250 g mere + 250 g ridiche + 100 g castraveţi + 50 g miere.
- Carpicon – vezi la „Arsuri".
- Alifie de gălbenele.
- Tinctură de spânz (atenţie la manevrare deoarece e toxică!): se pune alcool de 60° peste rădăcina de spânz şi se lasă la macerat timp de o lună. Se fac frecţii.
- Boicil – unguent pe bază de spânz.

APARATUL DIGESTIV

Organele care constituie aparatul digestiv sunt: gura, esofagul, stomacul, intestinul subţire şi gros, rectul şi anusul, ficatul şi pancreasul. Gura este descrisă la „Organe de simţ". În cadrul aparatului digestiv mai sunt descrise Apendicele şi Vezica biliară.

Ficat

Ficatul este cea mai mare glandă a corpului situată sub diafragmă, în partea dreaptă a cavităţii abdominale. Are 1,5-2 kg. Este alcătuit din patru lobi.

- Celulele hepatice fabrică bila care se scurge în canalul hepatic şi se poate scurge apoi în vezica biliară, se poate vărsa prin canalul coledoc în duoden.
- Celulele hepatice conţin: enzime, glicogen, grăsimi, proteine. Aici se desfăşoară cea mai mare activitate metabolică din organism. Circulaţia sanguină a ficatului este foarte complexă.
- Ficatul produce 1-1,2 l/zi bilă care se varsă în intestin unde are rol în eliberarea enzimelor digestive şi absorbţia grăsimilor.
- Ficatul transformă glucoza (adusă prin sânge de vena portă) în glicogen sub acţiunea insulinei şi glicogenul depus aici ca rezervă în glucoză, ce se varsă în sângele suprahepatic (sub acţiunea adrenalinei). Astfel se menţine constantă glicemia.
- Ficatul produce dezaminarea unor aminoacizi (funcţie urogenetică) şi, cu amoniacul care rezultă, sintetizează ureea care e dusă în sânge la rinichi şi eliminată.
- Ficatul neutralizează toxinele prin legarea lor de glucide şi apoi sângele le preia şi sunt eliminate prin fecale, rinichi sau piele (alergii).
- Ficatul fagocitează (înglobează şi descompune) unele bacterii bătrâne, prin macrofage şi celulele Kupffer, iar produşii de degradare a hemoglobinei îi elimină prin bilă (sub formă de bilirubină etc.).
- Ficatul fixează picăturile de grăsime (absorbite pe calea venei porte) sub formă de fosfolipide pe care le degradează obţinând căldură (temperatura creşte cu 1-2°C în sângele venei suprahepatice faţă de sângele care vine la ficat). Supraîncărcarea alimentară, infecţiile virotice şi bacteriene duc la îmbolnăvirea ficatului. În cazul în care un ţesut este invadat cu granule grase, se produce degenerarea lui. Datorită consumului excesiv de alcool, se acumulează acizi graşi la nivelul ţesutului hepatic, ca sursă de energie pentru hepatocite. Boala se numeşte „Steatoză hepatică". O altă cauză poate fi eliberarea de catecholamine, care generează producerea de acizi graşi ce sunt direcţionaţi spre ficat prin sinteza lipidelor.

Semne de boală: balonare, dureri, diaree, dermatoze, insomnii, astenii etc. care se pot suprapune şi altor boli. Culoarea galbenă şi mirosul de mosc al epidermei indică de multe ori o afecţiune hepatică.

Ficatul are rol de filtru al toxinelor şi resturilor metabolice din sânge. Este hotărâtor pentru menţinerea purităţii sângelui. El aprovizionează ţesuturile bolnave cu substanţe nutritive şi factori imunitari. De asemenea, transportă în limfă resturile metabolice, toxinele şi agenţii patogeni.

Când sodiul din ficat este epuizat, celulele acestui organ mor, constituind o cauză a cirozei hepatice. Dintre legume, dovleacul conţine sodiu organic necesar regenerării ficatului.

Afecţiuni ale ficatului

Vitamine şi săruri minerale recomandate: vitamina B_5 sau acid pantotenic, C, vitamina F cu B_6 şi A, P, B_8, K, Mg, S, Mn, glucide, ionul fosfat, mezoinozitol. Curăţarea ficatului de toxine prin diferite metode (de exemplu, regim de crudităţi etc.) se va face după efectuarea de clisme prin care se realizează purgarea intestinului gros. Altfel, în timpul curăţirii ficatului se poate produce reintoxicarea sângelui prin absorbirea din intestin a reziduurilor stagnate.

Dr. Ladislau Ludovic Elthes din Oradea a descoperit medicamentul „Elcohep" – remediu naturist pentru bolile cronice de ficat, hepatice, ciroze. Se reface ţesutul hepatic. Adresa: str. Ady Endre nr. 65, Oradea, jud. Bihor, cod 3700. Tel.: 059/130031.

Fructe recomandate: cătina, agrişe, cireşe, fragi, gutui, lămâie, măsline, prune, vişine, struguri, pepene verde. Datorită conţinutului de zaharuri, fructele măresc rezerva de glicogen a ficatului, îmbunătăţesc starea lui funcţională, protejându-l împotriva substanţelor toxice, iar vitaminele ajută la regenerarea celulelor. Sărurile de Mg din fructe stimulează secreţia şi evacuarea bilei în intestin. În general, sunt indicate toate fructele proaspete şi preparatele dietetice din fructe. Sunt contraindicate fructele cu conţinut ridicat în celuloză şi cu miezul tare: nuci, alune, migdale.

- Saponinele din Ginseng au acţiune antihepatotoxică.
- „Livecom", produs al medicinii ayurvedice indiene, comercializat de STAR INTERNAŢIONAL MED SRL. Este produs natural care îmbunătăţeşte funcţiile ficatului. Combate hepatotoxicitatea indusă de medicamente, alcool, droguri. Stopează evoluţia cirozelor, diminuează fibroza, regularizează secreţia biliară şi susţine activitatea metabolică.
- Produsul LIV 52 produs de Himalaya Drug Company, India, şi comercializat de Prisum International SRL Bucureşti. Ajută în hepatite, ciroze, detoxifică, ameliorează funcţiile digestive. Produsul conţine cicoare şi coada-şoricelului, care au efect hepatoprotector, dar şi planta din munţii Himalaya – *Tamarix gallica*, cu rol tonic, reglator al metabolismului hepatic.
- „Hepatobil" produs de Planta Vorel din Piatra Neamţ pentru boli de ficat (mai ales hepatită) şi biliare.

- „Hercules şi Multifruct Total Forte 1" concepute de terapeutul Vasile Popa şi produse de Natura Medica întăresc organismul slăbit de boală şi stimulează imunitatea.
- Salata de frunze şi flori de „bănuţi" are efecte drenoare hepatice deosebite.
- Se va face cura cu argilă care detoxifică şi redă mineralele lipsă.

Legume recomandate: fasole, morcovi, ridichi, salată, spanac.

- Se bea suc de ridiche (50-200 ml/zi) + morcov, păstârnac, pătrunjel.
- Se consumă lămâie, gutuie, orz (drenor hepatic), păpădie (în caz de congestie a ficatului), prună, ţelină, fasole verde. Seara turnăm apă clocotită peste 3 lămâi tăiate şi bem a doua zi pe nemâncate. Se recomandă grâu încolţit.
- Se bea ceai de anghinare (tonic, stimulează funcţia antitoxică a ficatului şi diureza, eliminând din corp toxinele. Scade colesterolul). Infuzie din 1 lingură frunze la 500 ml apă. Se îndulceşte cu miere. O parte se bea dimineaţa, pe stomacul gol, după care se stă culcat, 1/2 h, pe dreapta. Restul de ceai se bea în cursul zilei, cu o oră înaintea meselor.
- Infuzie din 1 linguriţă de fructe zdrobite de armurariu/1 cană de apă. Are acţiune hepatoprotectoare (conţine silimarină). Se beau 2 căni/zi, prima dimineaţa, pe stomacul gol, după care se stă culcat, 1/2 h, pe dreapta, iar cea de a doua cană se bea în două rânduri: o jumătate după masa de seară. Se îndulceşte cu miere de salcâm. Are rezultate bune în sechelele după hepatită. Se bea 20 zile, 10 zile pauză, timp de trei luni.
- Decoct cu 2 linguriţe de rădăcină mărunţită de cicoare sau lichen de munte (se neutralizează cu bicarbonat sau se amestecă cu lapte), la 200 ml apă rece. Se fierbe 5 min. şi se bea călduţ, în 3 reprize, înaintea meselor. Stimulează funcţiile hepatice.
- Infuzie de rostopască din 1/2 linguriţă/cană (este descongestiv hepatic). Se bea o cană/zi. Se ia câte 1 lingură la 3 h.
- Infuzie cu o lingură de plantă de sunătoare/cană. Este antiinflamator hepatic şi intestinal, lipotrop.
- Infuzie din: cruşin, păstăi de fasole (depurativ), isop, mesteacăn, muşeţel, păpădie, porumb, schinel, sulfină, cimbru, coada-şoricelului, izmă, cătină albă (fructe), trifoiştea de baltă (stimulează funcţiile hepatice), levănţică (antiseptică, măreşte secreţia biliară şi diureza), pedicuţă (şi comprese), muguri de alun, cimişir (antiviral), ţintaură, pufuliţă cu flori mici (se poate folosi şi pulbere de pufuliţă amestecată cu anghinare, care se ţine sub limbă 10 min. şi apoi se înghite cu apă – pe stomacul gol de 3-4 ori/zi în cure de minim 2 săptămâni), turiţă mare, gălbenele, cimbrişor, sunătoare în asociere cu: pătlagină, coada-calului şi traista-ciobanului.
- Ulei de: lămâie, salvie, rozmarin, mentă.
- Rezultate bune a dat urinoterapia.
- Gaz dublu rafinat, bun pentru toate bolile (conţine hidrocarburi). Se ia 1 linguriţă dimineaţa pe stomacul gol. Se mănâncă după 1 h. Se mai ia 1 linguriţă seara, după care nu se mai mănâncă nimic. Se ia timp de 2

săptămâni, cu o pauză de 7 zile. Se reia. O altă metodă cu gaz rafinat 100-120° folosită în caz de cancer este aceea de a lua timp de 6 săptămâni câte 1 lingură de petrol dimineaţa pe stomacul gol, apoi se mănâncă după 1 h. Se face pauză 4 săptămâni, apoi se reia tratamentul alte 4 săptămâni. Un terapeut va stabili metoda de tratament, în funcţie de afecţiune.
Tatăl meu s-a vindecat de ciroza hepatică uscată (scleroza ficatului), cu petrol dublu rafinat, ceaiuri, regim alimentar.
Valeriu Popa recomanda ţiţeiul brut din apropierea locului de naştere, consumat astfel : o mână frunze de pătrunjel+1 linguriţă ţiţei se mestecă. Apoi se mestecă pătrunjel şi codiţele se dau jos (aceasta pentru cei care nu suportă mirosul de ţiţei). După aceea nu se mai mănâncă nimic 3 ore. Nu se beau lactate în timpul tratamentului.

- Miere şi polen.
- Căldură pe zona ficatului (comprese calde, parafină) 10-20 zile, mai ales la dureri ; cataplasme cu argilă pe abdomen (pentru stimularea apărării organismului) ; aplicarea de *cataplasme de ceapă cu varză şi tărâţe* pentru a descongestiona ficatul şi a debloca rinichii ; cataplasme cu coada-calului încălzită în abur şi pusă pe un tifon. Pentru mai multe preparări, se iau 4 foi de varză, 3 cepe, 250 g tărâţe. Se adaugă atâta apă cât să iasă un terci gros. Se fierbe până ce apa scade complet (10 min.). Se întinde amestecul pe o bucată de pânză subţire (muselină) în strat de 2 cm grosime, iar suprafaţa cataplasmei să fie mai mare decât partea bolnavă. Se îndoaie pânza şi se aplică cataplasma foarte caldă. Se leagă cu o faşă (elastică) şi se lasă cel puţin o jumătate de oră
- **Valeriu Popa** recomanda pentru ficat ceaiul din planta numită zămoşiţă.
- D-na Tudor recomandă ceaiul de salvie (fiert 3 min. la foc mic pentru a se elimina din uleiul volatil toxic).
- Cu prudenţă (nu mai mult de 7 zile), se poate lua pe stomacul gol câte 1 linguriţă cu pulbere de pelin, apoi se stă culcat pe partea dreaptă (cel puţin prima dată). Dacă se face ceai de pelin, acesta se fierbe ca şi salvia, 3 minute. Pelinul nu este recomandat celor cu afecţiuni nervoase.
- Cură cu Aloe vera timp de minim 1 lună. Se mestecă câte 3 cm de frunză de aloe în vârstă de minim 3 ani.
- Macerat (timp de 8 h) în 250 ml apă amestecat cu infuzia aceloraşi plante de pedicuţă (plantă anti-alcoolică eficientă şi în hepatită şi ciroză) şi urzică – 1-2 linguriţe/1 cană apă. Se obţine 1/2 l de ceai. Se bea pe stomacul gol câte o cană dimineaţa şi seara. În cazul în care nu este permis să se bea lichide, se va administra pulberea acestor plante.
- Pulbere de rădăcină de măcriş (*Rumex acetosa*) combinată cu alte plante hepatoprotectoare : anghinare, ţintaură, armurariu, pelin, genţiană etc. Se administrează de 3 ori/zi, înainte de mesele principale, în cure de minim 2 săptămâni până la 2-3 luni, în funcţie de gravitatea bolii.
- Ape minerale alcaline, oligominerale şi carbogazoase, calde.

- Masarea zonelor reflexogene stomac – duoden, ficat – vezică biliară. În caz de infecție, masarea punctelor limfatice.
- Golden Yacca, produs american, extract vegetal cu care se tratează hepatitele cronice. El curăță corpul de reziduuri, de la mâlul biliar și nisipul renal până la depunerile gutoase din articulații și colesterolul din artere. Are acțiune antiinflamatoare ca și Cortizonul, dar fără reacții secundare. Este distribuit prin colaboratori ai firmei „Homeoplant Select" S.R.L.
- Pentru accelerarea vindecării, aplicați comprese cu săculeți cu floare de fân opăriți, pe regiunea toracică, 2 ore.
- Culoarea galben este recomandată pentru ficat.
- Vertebrele 4 sau 5 toracice pot fi dislocate în tulburări ficat sau vezică biliară.
- Preparatul „IMUNO-MAX", care are succes în eliminarea virusurilor hepatice, poate fi găsit la „Centrul științific aplicativ-Insect Farm" din București. Descoperitorul produsului este dr. doc. biolog Mircea Ciuhrii.
- Macerat de obligeană – 6 înghițituri/zi, în cure de 1 lună cu pauză de 2 săptămâni. Se consumă câte 3 înghițituri înainte și după masa de prânz. Maceratul se face cu o linguriță plantă tocată/1 cană apă, care se lasă de seara până dimineața. Se consumă după ce se încălzește puțin.
- Medicamentele naturiste chinezești Cordiceps cu Biozinc, Verican etc. regenerează ficatul. Pentru detalii, vezi la „Ciroză hepatică".
- „Redigest" este un produs al firmei Hofigal S.A., ce conține concentrat de silimarină extrasă din Armurariu și cuticulă de pe pipota de pasăre. Este mineralizant, antialergic, reglează peristaltismul gastric și intestinal, antiinflamator digestiv, detoxifiant hepatic, hepatoregenerator, hepatoprotector. Aceeași firmă produce „Uleiul de cătină", care este detoxifiant (și la metale grele), antioxidant, antiinflamator, antibacterian, antiviral, antifungic, antimicotic, antiparazitar, antialergic, stimulator al sistemului nervos central, vitaminizant, mineralizant, coleretic, colagog, hepatoprotector și regenerator, hipocolesterolemiant, hipotensiv, imunomodulator ca și interferonul, regenerează țesuturile și sângele, reglează metabolismul și activitatea glandelor endocrine.
- „Hepavit", produs de laboratoarele Medica din România. Conține anghinare, armurariu și polen. Ajută în colecistite, ciroze, hepatită.
- „Propolis". Acțiunea hepatoprotectoare a propolisului asupra ficatului se datorează scăderii glucozei sanguine, creșterii nivelului glicogenului și acțiunii sale antioxidante.
- Sucul de orz verde este benefic în cazul bolilor de ficat și bilă.

Ciroză hepatică – *apare ca urmare a inflamațiilor ficatului în special de natură infecțioasă (hepatită, sifilis, malarie), a abuzului de alcool, intoxicațiilor cu arsen, fosfor, tulburărilor circulatorii cronice etc. Sub influența toxicului sau agentului patogen, celulele hepatice se distrug, locul lor fiind luat de țesut conjunctiv cicatriceal. Grăsimile aduse la ficat prin alimentație, care în mod normal se ard pentru nevoile*

organismului, se vor depune în acest organ, împiedicându-l să funcţioneze corect. Treptat, ficatul îşi continuă sclerozarea, ţesutul hepatic fiind înlocuit cu ţesut conjunctiv. Ficatul va scade în volum, se va deforma şi indura.

Fibroza ficatului nu mai permite sângelui să circule liber în ficat, acesta stagnează în ramurile venei porte ducând la boli ca splenomegalia, ascita, tulburări circulatorii.

Se modifică compoziţia sângelui, nutriţia, funcţia rinichilor, circulaţia. Bolnavul se simte foarte obosit. Are balonări abdominale, dureri la ficat, gust rău în gură, mai ales dimineaţa, diaree, lipsă de poftă de mâncare. Uneori reapare icterul. Ciroza insuficient tratată duce la insuficienţă hepatică. Se vor trata corect bolile care o produc, se evită toxinele. Se va ţine regim alimentar.

Pentru vindecarea *cirozei umede*, pe lângă alte tratamente (cum ar fi cel de tescovină cu ceapă) se va urma cu o reţetă cu pelin uscat, care ajută la eliminarea lichidului (din ciroza umedă): Se ia câte o linguriţă cu praf de pelin uscat cu o oră înainte de masă, dimineaţa, la prânz şi seara – în prima săptămână, după care se bea ceai îndulcit cu miere. A doua săptămână, se iau câte 2 linguriţe cu praf de pelin, tot dimineaţa, la prânz şi seara iar a treia săptămână câte 3 linguriţe – dimineaţa, la prânz şi seara, tot înainte de masă. Nu se consumă băuturi alcoolice, acidulate sau sucuri din comerţ.

- Pentru ciroză şi cancer la ficat produsul „Livecom" – vezi „Ficat".
- Pentru hepatită, ciroză şi psoriazis, dna Georgeta Stanciu din Măgurele, jud. Prahova, a dat următoarea reţetă, care a avut succes şi în cazul altor persoane bolnave:
- Se face un decoct în 3 l apă din 3 linguriţe de rădăcină de dud mărunţită (cu o lamă cu care se taie aşchii) şi câte o linguriţă din rădăcinile următoarelor plante: măceş, pir şi urzică-vie. Se fierbe la foc mic până rămâne 1 l, după care se opreşte focul şi se adaugă 1/2 linguriţă rostopască. Se lasă vasul acoperit să infuzeze rostopasca. Când s-a răcit, se strecoară. Se consumă 1 l de preparat pe stomacul gol, pe parcursul unei zile. A doua zi se consumă alt ceai proaspăt. În caz de ascită se face tratament până se ajunge la un abdomen de volum normal, apoi se face pauză 2 săptămâni şi se reia. Tratamentul se va asocia cu regim sever şi odihnă la pat.
- Au dat rezultat produsele medicinei tradiţionale chineze comercializate de firma Tianshi Grup Co. SRL: Cordiceps (extract de ciupercă – imunostimulator, antibiotic, anticanceros), Chitosan (carapace de creveţi şi crabi – depurativ, anticanceros), Biocalciu (fortifică, întăreşte imunitatea), Spirulină, Biozinc şi Holican (extract de struguri şi lăstari de viţă-de-vie – puternic antioxidant, hipolipemiant, curăţător al vaselor sanguine, anticancerigen), folosind concomitent şi produse extrase din insecte ale d-lui dr. biolog Mircea Ciubrii.
- Produsul american Golden Yacca Plus – extras natural din palmier şi iarba orzului – curăţă organismul şi întăreşte sistemul imunitar.
- Petrol dublu rafinat (pentru detalii vezi „Afecţiuni ale ficatului").

- Armurariu ajută în ciroza hepatică indusă de alcool. Conţine Sylibina care regenerează celulele hepatice.
- Ceai de rostopască şi năpraznic de 3 ori/zi, alternativ – 10 zile rostopască, 10 zile năpraznic, înainte de masă cu 30 min., înghiţitură cu înghiţitură. Celula hepatică se regenerează (dr. Ioan Nica).
- Pulbere de 3 plante: pufuliţă combinată cu anghinare şi pelin. Câte o linguriţă de 3 ori/zi, pe stomacul gol.
- Ceai de pedicuţă (1 linguriţă/1 cană): 2 căni/zi, cu 1/2 h înainte de micul dejun şi cină, înghiţitură cu înghiţitură. Se scapă de sufocările nocturne.
- Rădăcină de lumânărica pământului (*Gentiana asclepia dea*) – 1 linguriţă rasă/1 cană apă. Se fierbe 10 min.
- Ceai de secară. Reface integral ficatul.
- Dacă rinichii sunt sănătoşi, se fac numai 2 cure/an cu ceai de ienupăr.
- Cătină (ceai, sirop) – reconstituient.
- Ceai de coada-calului – fiert 10 min., elimină apa.
- Se ia în fiecare seară câte o bucăţică (cât un bob de mazăre) de propolis. Este cicatrizant şi dezinfectant.
- Lăptişor de matcă liofilizat, bun pentru ficat.
- Se consumă salată de sfeclă roşie crudă (dată pe răzătoare) cu lămâie. Curăţă ficatul. Se introduce treptat pentru a nu apărea stări de vomă specifice curăţării ficatului.
- În caz de ciroză lichidă, dna Profira Enescu, din Braşov, prin intermediul revistei *Formula AS* nr. 352, dă următoarea reţetă:
  – macerat timp de 12 h dintr-un pumn de aşchii de rădăcină de dud alb (agud) în 2 l apă. Apoi se fierb până scade lichidul la 1,250 l. Se strecoară şi se bea timp de o zi. Se ţine regim sever şi odihnă absolută la pat 1-2 săptămâni. Atenţie să nu se răcească la plămâni. Ceaiul se bea până scade burta, apoi se face pauză 2-3 săptămâni. Cât se va lua ceaiul, se va urina des, urina având la început culoarea roşie. Două-trei luni nu se face efort şi se ţine regim.
- Ţuică cu ceapă: în 5 l ţuică (tescovină din coajă de struguri) se introduce 1 kg ceapă de apă tăiată mărunt şi se lasă la macerat la soare 15 zile, agitându-se de 2-3 ori/zi. După 15 zile, se strecoară şi se pune în sticle de 1 l bine astupate. Se păstrează în loc întunecos şi răcoros.
  Se beau zilnic 30 ml, dimineaţa pe stomacul gol şi se stă 30 min. culcat pe partea dreaptă, după care, după 30 min., se poate mânca un regim lacto-vegetarian. Se exclud ţigările, cafeaua, alcoolul, condimentele, sifonul, sucurile sintetice (Cola, Fanta). În timpul tratamentului, nu se extrage apa din abdomen prin mijloace mecanice (cu seringa). Apa se va retrage treptat şi ficatul se va regenera.
  În loc de zahăr, se consumă miere cu polen, propolis, silimarină. După terminarea cantităţii de ţuică, numai dacă este nevoie, tratamentul se va relua după o pauză de 30 zile. Această reţetă a fost dată *Formulei AS* din 14-21 iulie 1997 de către Botoşaru Gh., din Ploieşti.

Colici hepatice

- Se consumă migdale, cicoare, varză, ridiche neagră.
- Se bea ceai de coada-şoricelului, rostopască (infuzie din 1/2 linguriţe plantă/cană ; se beau 1-2 linguri la 3 ore – se evită supradozarea, deoarece poate avea efecte toxice).

Hepatita – *este o afecţiune acută inflamatorie. Cauzele pot fi : toxinele (arsenic, fosfor, cloroform etc.), bacterii, virusul A (epidemică) sau B (de ser).*

Hepatita epidemică A sau infecţioasă se ia prin alimente sau apă, salivă, sânge, urină, de la persoane bolnave. Boala dă imunitate.

Hepatita de ser B sau de inoculare se propagă prin transfuzie de sânge sau ace de seringă de la persoana bolnavă.

Virusurile nu se distrug prin simpla sterilizare, ci numai la autoclav.

Ambele hepatite se manifestă prin oboseală, greţuri, balonări, dureri ale articulaţiilor mici, diaree sau constipaţie, subfebră. După o săptămână tegumentele devin galbene, urina cafenie. Apar mâncărimi, urticarii. Ţine 2-6 săptămâni. Hepatita de ser ţine mai mult, icterul putând să lipsească şi nu lasă imunitate.

Poate trece în hepatită cronică. Cauza cea mai frecventă o constituie abuzul de băuturi alcoolice.

Ficatul se congestionează, îşi măreşte volumul, celulele hepatice se distrug, locul lor fiind luat de ţesut conjunctiv cicatriceal. Grăsimile în loc să se ardă se depun în ficat, astfel că ficatul se sclerozează, hepatita cronică devenind ciroză hepatică.

În hepatita cronică, tratamentul principal este alimentaţia compusă mai ales din lactate crude, în special brânză dulce (400 g/zi), un gălbenuş/zi, ulei presat la rece crud, peşte slab puţin, suc de fructe sau legume, legume fierte, alimentaţia sănătoasă în general. Sunt interzise băuturile alcoolice, sare în cantitate mică, piper şi muştar – evitate etc. După mesele principale, bolnavii vor sta culcaţi jumătate de oră.

În afecţiuni hepatice, culoarea epidermei este galbenă.

- *Hepatita de tip A* se transmite atât ereditar, cât şi digestiv când nu sunt respectate normele de igienă.
- *Hepatitele de tip B* se transmit ereditar şi sexual. O sursă este bolnavul infectat. Aceasta formă prezintă antigen Australia, se cronicizează şi provoacă apariţiei cirozei hepatice sau carcinomul hepatic.
- *Hepatita tip C* e cea mai periculoasă deoarece în majoritatea cazurilor evoluează spre ciroză hepatică. Se produc modificări hepatocitare, iar antigenul nu mai e recunoscut de sistemul imunitar.

În icter, faciesul este galben-vânăt, iar pielea are miros de mosc.

Structura ficatului se modifică, apar noduli şi disfuncţii hepatice.

Dl. biolog Mircea Ciuhrii vindecă hepatita, ulcerul, cheratoze, aluniţe, polipi, urticarii, micoze, prostaţia, hemoroizi, infecţii cu stafilococi, streptococi,

varice, reumatism, herpes, Zona Zoster, calviţia cu preparate pe bază de extracte din insecte, la cabinetul „Insect-Farm" din Bucureşti.

Pentru hepatită are produsele Hepato-liz 1 care se ia cu ceai de sunătoare sau Hepato-liz 1 cu ceai de mentă.

Hepatita A se vindecă în câteva zile.

Hepatita B se vindecă în 6-8 luni.

Hepatita C se vindecă în mai mult de 1 an.

- Rostopască, turiţă mare şi sunătoare – infuzie din 1 linguriţă plantă mărunţită de rostopască, 1 linguriţă turiţă şi 1 linguriţă sunătoare cu 250 ml apă călduţă la 40°C. Se lasă la macerat 8-12 h. Se filtrează, iar pulberea de plante se pune la infuzat în 250 ml apă fierbinte timp de 15 min. Infuzia se filtrează, se răcoreşte şi se combină cu maceratul obţinut anterior. Se consumă jumătate de litru de infuzie, în reprize, câte 100 ml din 2 în 2 h. La copii între 14-18 ani doza se reduce la 2/3 ; 12-14 ani la jumătate. Tratamentul durează 49 de zile. *Atenţie* ! Nu o folosiţi decât cu prudenţă, deoarece rostopasca este toxică. Nu depăşiţi cantitatea şi timpul prescrise !
- Vezi reţeta d-nei Georgeta Stanciu de la „Ciroză hepatică". A dat bune rezultate la mai multe persoane bolnave de hepatită, ciroză şi psoriazis.
- Ceai de tortel.
  Tortelul este o plantă agăţătoare care se găseşte vara, alternată cu frunzele de ceapă sau lucernă. Are firul subţire, galben-portocaliu. Se face ceai din 1 linguriţă tortel opărit cu o cană de apă. Se bea călduţ, câte o ceaşcă înainte de fiecare masă. Nu preparaţi decât cât consumaţi o singură dată ! Cura durează 2-3 luni.
- Tinctură de pufuliţă şi rostopască. Se ia câte o linguriţă diluată în apă, înainte de fiecare masă.
- Pentru hepatita de tip A, B, C : pulbere de rădăcină de măcriş (*Rumex acetosa*) combinată cu pulbere de iarbă de anghinare, seminţe de armurariu şi iarbă de sunătoare în cure de 3 luni. Se ia câte o linguriţă de pulbere de 4 ori/zi, se ţine sublingual 10-15 min şi apoi se înghite cu apă.
- Gel de aloe.
- Suc de morcov + păpădie + lăptucă.

Pentru *hepatita epidemică* :

- Infuzie din 2 linguriţe mlădiţe tinere de ienupăr recoltate primăvara, mărunţite, opărite cu o cană cu apă. Se bea într-o zi, câte o lingură, din oră în oră.
- Suc de morcov + sfeclă + castraveţi sau spanac sau cartof ; suc de morcov + ţelină + pătrunjel ; suc de morcov.

În privinţa sucurilor, vezi şi explicaţiile de la „Arterite, flebite".

Sfecla şi morcovul au rolul de a curăţa ficatul. În cazul sucului de morcov, dacă este băut în cantitate mare, va colora pielea în galben, ca urmare a eliminării în limfă a deşeurilor de culoare galben-portocalie. Nu se va consuma în timpul curei zahăr, amidon.

În cazul sucului de sfeclă, dacă se bea mai mult de un pahar o dată, pot apărea ameţeli şi greaţă, datorită efectului de curăţire a ficatului. La început se bea mai puţin suc de sfeclă şi mai mult suc de morcov. Sfecla conţine Fe, Ca, Na, K (care e o hrană pentru toate funcţiile fiziologice), Clor (care este curăţitor pentru ficat, rinichi – activând şi limfa) etc. Sucul de sfeclă se va bea întotdeauna combinat cu sucul de morcov.

- Pentru *congestie hepatică (hepatita)* – vezi „Colecistită – Colici hepato-biliare". Se consumă: cicoare, păpădie, strugure. Ca hepatoprotector, se recomandă: fructe de armurariu (infuzie din 1 1/2 linguriţe de fructe măcinate/cană apă. Se beau 2 căni/zi; prima înainte de micul dejun, stând culcat pe dreapta 20 min.; 1/2 cană după masa de prânz şi 1/2 după masa de seară. Curele durează 2 săptămâni, cu o pauză de 2 săptămâni.
- Ceai de cimbru, sulfină, sunătoare, coada-şoricelului.
- Într-un borcan cu 400 g miere se pune 1 lingură seminţe mărar. În fiecare dimineaţă se ia 1 linguriţă pe stomacul gol.
- Beţi zilnic 2 ceşti de infuzie de mentă sau salvie + 100 ml suc de gutui.
- „Phyto Silimarină" conţine: silimarină, muguri de stuf. „Polen C" conţine: polen, măceş, tinctură de propolis. Ajută în hepatopatii cronice, imunodepresii, hipovitaminoză C, malnutriţie. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Având o acţiune antivirală, propolisul este foarte activ împotriva virusului hepatitei, herpesului şi polio.

Icterul (gălbinarea) *este o boală a ficatului şi a vezicii biliare, care face ca fierea să treacă în sânge şi să coloreze în galben pielea, albul ochilor etc. Urina şi fecalele prezintă modificări de culoare. Modificarea culorii pielii şi mucoaselor se datorează pigmenţilor biliari (bilirubina). Icterul poate fi provocat de un obstacol pe căile biliare (mecanic), de o alterare a celulelor hepatice (hepatic) sau de o hemoliză (eliberarea hemoglobinei din globulele roşii – hemolitic).*

Se recomandă cura de coacăze, ceaiurile de plante pentru ficat (ca anghinarea), cura de petrol etc. – recomandările de la „Afecţiuni ale ficatului".

Pentru icter negru, în *Formula AS* nr. 406 este dată următoarea reţetă de administrare a rostopascăi:

Se cântăreşte 5 g de rostopască uscată pe un cântar farmaceutic. Atenţie, rostopasca trebuie consumată cu prudenţă, fiind nocivă în cantităţi mari. Se pune la fiert 1 l de apă. După câteva clocote se ia de pe foc. Se acoperă şi se ţine 10 minute să se răcorească, după care se introduce planta tocată şi se lasă să infuzeze 12 ore. Se strecoară apoi, se amestecă cu 200 g miere, se pune în sticlă şi se păstrează la rece şi întuneric. Se consumă astfel: de 12 ori/zi câte o lingură din oră în oră, indiferent dacă ai mâncat sau nu. Cura pentru un copil durează 5 zile, iar pentru un adult 7-10 zile. O sticlă ajunge pentru 5 zile, deci pentru adult se va repeta prepararea. Se va lua şi vitamina C şi glucoză.

Vezica biliară

Vezica biliară este un organ în formă de pară care conţine secreţie biliară colectată din ficat prin canalul hepatic. Se află aşezată pe faţa inferioară a lobului drept hepatic. Vezica colectează, depozitează, concentrează bila şi o evacuează în timpul digestiei alimentelor prin canalul cistic în duoden. În vezică, prin absorbţia de apă, se concentrează, îmbogăţindu-se în colesterol, care în caz de boală se precipită şi se transformă în calculi biliari.

Vezica biliară este necesară depozitării bilei cu rol în digestie şi metabolizarea grăsimilor, iar energia ei dă tăria şi vitalitatea musculară. Ea conlucrează cu sistemul limfatic pentru a elimina produşii secundari toxici. În caz de îmbolnăvirea sau lenevirea vezicii biliare pot apărea dureri de cap.

Ficatul secretă bilă. Sunt necesari 600-1200 ml de bilă zilnic, pentru a digera grăsimile şi a neutraliza acţiunea sucului gastric. Pătrunderea în sânge şi limfă a produşilor rezultaţi din digestie se face prin absorbţie intestinală. Dacă digestia intestinală şi stomacală nu e bine făcută, hrana ajunsă în intestinul gros suferă procese de fermentaţie şi putrefacţie, cu formare de gaze, alcool, cadaverină, putresceină, indol, seatol etc., produşi toxici care se resorb apoi în sânge.

Bila normală este de culoare galbenă, alcalină şi neiritabilă. În caz de boală ea devine verde închis, iar la cel mai mare grad de toxicitate are culoare aproape neagră, are acţiune acidă şi corozivă asupra ţesuturilor. Atunci nu mai curge în duoden, e stocată în vezica biliară şi produce inflamarea ficatului, vezicii biliare, intestinelor.

În duoden produce arsuri, duce la ulcer.

Sărurile biliare din bilă emulsionează grăsimile – altfel se pot amesteca grăsimile cu apa. Bila sau fierea uşurează atât ieşirea enzimelor digestive cât şi absorbţia produselor de degradare a grăsimilor.

- Ulei de sunătoare obţinut prin umplerea unui borcan cu plantă proaspătă peste care se toarnă ulei vegetal, preferabil de măsline – se ţine la soare 2-3 săptămâni. În final, uleiul trebuie să aibă culoarea roşu viu, altfel nu este bun. Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriţă, înainte de masă.
- Câte 10, maxim 15 picături de 2-3 ori/zi din tinctură de rostopască. La tinctura de rostopască trebuie prudenţă în consumare. Luată în cantităţi mai mari, dăunează. Nu se ia mai mult de 2-3 săptămâni.
- Suc de morcov + sfeclă + castraveţi sau spanac sau suc de morcov + ţelină + pătrunjel sau suc de andive în orice combinaţie, ajutând şi ficatul.
- **Valeriu Popa** recomanda, pentru vezica biliară, ceai cu coji de cartofi, care se consumă cu lingura în timpul zilei.

Colecistită – *Colici hepato-biliare (inflamaţia vezicii biliare datorită infecţiei bacteriologice sau calculilor biliari – dureri vii în regiunea ficatului, care iradiază în spate şi se însoţesc de febră cu frisoane, stare rea, în special după consumarea grăsimilor, a sosurilor cu rântaş, a mezelurilor, a tocăturilor, a ouălor). În perioada crizei,*

vezica biliară își mărește volumul, astfel că poate fi palpată. Forma cronică provoacă tulburări dispeptice permanente.
Se recomandă regim alimentar, fără ciocolată, grăsimi, ouă (în special gălbenuș), smântână, mezeluri, cafea, alcool. Se consumă fructe ajunse la maturitate, exceptând cireșele, vișinele și fructele cu pieliță groasă nedecojită (bogată în celuloză).

- Se consumă ridiche neagră (are acțiune coleretică și colagogă – de drenare a căilor biliare și de fluidificare a bilei – favorizând astfel funcțiile ficatului și digestia), zilnic 2 pere, compot de pere sălbatice fără zahăr. În caz de dureri, Vanga spune să se bea sucul de la 1/2 lămâie cu 1 linguriță bicarbonat de Na.

Notă: *coleretic* – stimulează secrețiile celulei hepatice și, prin aceasta, volumul de bilă; *colagog* – stimulează contracția vezicii biliare și a evacuării bilei în intestin.

- Se face ceai de: anghinare (colagogă, coleretică și antimicrobiană – infuzie – se bea în 3 reprize, înaintea meselor), frasin, porumb (mătase), sunătoare, cicoare (colagogă, coleretică și depurativă – decoct), gălbenele (colagoge, coleretice și antiinflamatorii), frasin (colagog, coleretic și antiinflamator), păpădie (colagogă, coleretică), turiță-mare (când colecistitele sunt însoțite de gastrite hiperacide).
- Se folosește ulei de conifere.
- Dimineața, pe nemâncate, se iau 2 linguri ulei de măsline cu puțin suc de lămâie; se ține corpul culcat pe partea dreaptă 30 min.
- Aplicații de căldură pe abdomenul superior, sub formă de termofor, argilă sau parafină.
- În *Formula AS* nr. 420 este dată următoarea rețetă care a dat rezultate în curățirea fierii: se amestecă 250 ml ulei de măsline și 250 ml zeamă de lămâie. Cantitatea se împarte în 4 pahare egale, care se beau pe stomacul gol, la interval de 15 minute, în decurs de o oră. Se bea primul pahar, se stă culcat pe partea dreaptă 15 minute, apoi pe al doilea și următoarele procedând la fel. După ultimul pahar, după ce s-a stat pe dreapta 15 minute, se fac rostogoliri pe covor (pe pântece și pe spate), timp de 15-20 de minute. Apoi se poate mânca. În zilele următoare se va elimina răul din fiere (mâl). Pentru curățirea completă, tratamentul se mai repetă încă o dată la interval de o lună. Poate apărea o ușoară jenă în zona vezicii biliare, care este solicitată mai mult.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

În bolile de ficat și vezică biliară se va masa zona sensibilă din mijlocul tălpii drepte a piciorului, care se află la 3-4 cm sub degetele 4 și 5, timp de 5 min., 1-2 ori/zi; 10 ședințe/serie.

- Ape minerale de la Olăneşti, Călimăneşti, Malnaş, Slănic-Moldova (izv. 1 şi 3), Tinca, Vâlcele. Se începe cu 100 ml şi se măreşte doza treptat la 200-300 ml, după care se va sta culcat pe dreapta 20-30 min. Se beau de 2 ori/zi înainte de mese cu 1 h.

Dischinezie biliară – *Modificări în activitatea motorie vegetativă a organelor de contracţie biliară – tulburare în evacuarea bilei – apar dureri în regiunea ficatului, postalimentar, balonări, eructaţii, greţuri, gust amar). Intoleranţă la grăsimi mai ales prăjite, sosuri cu rântaşuri, alimente celulozice ca : fasole, linte, mazăre etc.*

- Pentru bilă leneşă, se amestecă cu lingura de lemn sau plastic, în proporţii egale : ulei de măsline, miere şi lămâie cu tot cu coajă (mărunţită). Se ţine în frigider. Se poate lua imediat după preparare câte 1 lingură cu 1/2 h înainte de mesele principale. Se ia până se termină 600 ml ulei de măsline.
- Săruri minerale recomandate : Mg, S.
- Suc de : ridiche + morcov, păstârnac, pătrunjel, suc de portocale, struguri (200-500 ml/zi).
- Cicoarea măreşte şi excită secreţiile biliare – coleretic şi colagog – stimulează contracţiile bilei şi evacuarea bilei în intestin.
- Cataplasme cu argilă.
- Colagog : să se consume ulei de măsline (câte 1 lingură de 3 ori/zi, înaintea meselor principale, apoi se stă culcat pe dreapta 30 min.), gălbenuş, sulfat de Mg.
- Amestec de 1/2 lingură tinctură de rostopască (vezi la „Ateroscleroză"), 1/2 lingură tinctură de anghinare, 1 lingură tinctură de sovârf şi 1/2 l apă (valabil 48 ore). Se ia 1/2 din acest remediu pe stomacul gol, cu 1/2 h înainte de masă (să nu stea amestecul la soare sau la temperatură mai mare de 21 °C). Tinctura de sovârf şi anghinare se obţine la fel ca cea de rostopască.

Dischinezia hipotonă şi atonă

- cicoare (dischinezia atonă, stimulează funcţiile hepatice, dischinezii cu constipaţii – se bea călduţ în 3 reprize, înaintea meselor principale, din decoct cu 2 linguriţe rădăcini/200 ml apă rece – coleretic, colagog, laxativ), ţintaură (măreşte contracţia vezicii biliare, scade febra – se bea câte 1/3 din cantitate înaintea meselor principale din infuzie), unguraş (măreşte contracţia vezicii biliare, colagog – se beau 3 căni pe stomacul gol, din infuzie), volbură (laxativ, măreşte contracţia vezicii biliare – dischinezii cu constipaţii – infuzie – se bea dimineaţa pe nemâncate), gălbenele (antiinflamator, sedativ, coleretic, colagog), iarbă-mare (colagog, excită vezica biliară – se iau 3-4 linguri/zi din decoct de rădăcini), cruşin (constipaţie, excită bila, măreşte secreţia biliară), levănţică (antispasmotic, colagog, calmant, antiseptic).

Dischinezia hipertonă

- coada-şoricelului (coleretic, antispastic biliar, analgezic, dezinfectant, conţine substanţe antibiotice), cimbrişor (coleretic, colagog, antiseptic, antispastic), cimbru, salvie (coleretic, măreşte secreţia bilei, antiinflamator, antiseptic, sedativ uşor, micşorează secreţia laptelui la mame), rostopască (foarte puţin – 1 cană/zi – câte 1 lingură de ceai – coleretic, are acţiune antiseptică de tip papaverină, coleretică, sedativă), izmă (colagogă, calmează spasmele biliare).
- *Alte ceaiuri*: coada-calului, păpădie, pir, săpunariţă (coleretică, colagogă), roiniţă, măceşe, anghinare (coleretică, colagogă), porumb, salcâm, trei-fraţi-pătaţi, sunătoare, ghinţură.
- *Presopunctură*: se va masa zona sensibilă care se află pe partea dreaptă, la 2-3 cm sub degetele 4 şi 5 ale tălpii piciorului drept, timp de 5 min., 1-2 ori/zi; 10 şedinţe/serie.
- Se recomandă ape minerale slab concentrate, coleretice sau colecistokinetice, administrate calde.

Litiază (calcul) biliară – *Depunere de colesterol, pigmenţi – bilirubină, săruri biliare, carbonaţi şi fosfaţi de Ca etc. în vezica biliară. Apar râgâială cu gust amar şi vărsături puternice; colici în partea dreaptă abdominală cu iradieri în spate sau umeri, febră, greaţă, materii fecale decolorate etc. Litiaza biliară se formează şi prin depunere de minerale.*

Vârsta medie de manifestare este 40-50 de ani, apărând la femei de 2-3 ori mai frecvent decât la bărbaţi. Fierea este secretată continuu de ficat, este depozitată în vezică, de unde este eliminată intermitent în intestin – cca 500 ml în 24 h. Carnea şi grăsimile cresc producerea de bilă, în timp ce zahărul o scade. Un obstacol în calea eliminării ei produce icter în 2-3 zile. Bila conţine: 96% apă, restul fiind săruri minerale, colesterol şi alte grăsimi, iar orice modificare în chimismul ei generează, după caz: calculi, icter, infecţie, cancer. Ficatul este principalul organ de triere a toxinelor. O proastă nutriţie, alimente cu conservanţi, prea rafinate, medicamentele, infecţiile (în special virale) pot epuiza ficatul, scăzându-i capacitatea de filtrare. Rezultă o bilă toxică, verde închis şi foarte corozivă. Apar greţuri, vărsături, jenă abdominală (dureri, spasme, colici etc.).

Încetinirea fluxului biliar poate produce calculi mici, calcici.

Se îmbolnăvesc mai ales persoanele grase, sedentare, constipate, cu diabet sau cu vezica anatomic anormală. Risc la cei care utilizează laxative diuretice, femeile care folosesc mult timp pilula contraceptivă ori care se supun la repetate cure de slăbire fără să consume suficientă apă – îmbinarea stresului cu dischinezia biliară favorizează litiaza.

Forma de manifestare a unei colecistite acute survine ca urmare a litiazei când calculul migrează pe canalele biliare. Apar crampe abdominale, balonare,

cefalee. Durerea este puternică şi continuă sub coastele din dreapta şi în capul pieptului iradiind din spate. Poate fi însoţită de creşterea temperaturii, de apariţia unui uşor icter, de colorarea închisă a urinei, balonare, uscarea gurii, halenă urât mirositoare, respiraţie superficială, gust amar, crisparea feţei. La scurt timp apar vărsături, la început cu conţinut alimentar, apoi cu bilă. Examenul ecografic depistează cel mai bine calculii. Se evită ceaiurile de: sunătoare, anghinare, rostopască, care prin contracţia vezicii amplifică durerea. La acestea se apelează după câteva zile de la stingerea colicii. Căldura moderată în zona ficatului şi ceaiul de mentă ajută la calmarea durerii, diminuând spasmul.

Se asociază post moderat, consum de apă sporit, nefiartă, în cantităţi mici şi dese. Se va ţine regim alimentar. Se admit lactate degresate, făinoase, carne slabă de peşte, fructe şi legume. Se combate sedentarismul, se face gimnastică. Să nu se caute să se elimine forţat bila în cantităţi mari, în mod continuu, deoarece poate irita intestinele ducând la inflamaţii şi chiar la cancer.

Regimul alimentar trebuie ţinut câţiva ani. La tratament se adaugă rugăciunea (dr. Ion Nica). În caz că persistă vărsăturile şi durerile abdominale cu contracţia muşchilor, se va cere supravegherea medicală.

Litiaza biliară se formează şi prin depunere de minerale precipitate, sare, acid uric.

Pentru vindecare se recomandă: regim de crudităţi, post. După post:

- 1-2 cepe/zi, mult hrean, usturoi, ulei de măsline, salate.
- Şi în post se poate bea ceai de: urzică-moartă + turiţă mare, troscot, salvie, boabe de ienupăr.
- Se macină în râşniţă seminţe de pepene verde uscate. Se ia câte 1 linguriţă de pudră în fiecare dimineaţă, cu 1 lingură de ulei de măsline. Timp de 10 zile, se ia în fiecare dimineaţă pe nemâncate şi se stă puţin pe partea dreaptă. Timp de 3 luni, se ia câte 10 zile din fiecare din fiecare lună la intervale regulate (*Calendar/1997*, Ed. Speranţa).
- Păpădia e indicată la litiază biliară.
- Decoct dintr-un kg rădăcini de pătrunjel, tăiate în bucăţi de 2-3 cm în 2 l de apă. Se lasă la fiert până rămâne 1 l lichid.
  Se strecoară şi se pune într-o sticlă la rece. Se bea în fiecare zi, înainte de masa de dimineaţă şi seară, câte 100 ml.
- Se recomandă fructe care reglează funcţia hepatică: mere, cireşe, zmeură, căpşune, mure (drenează vezica biliară), vişine, pere, piersici, prune, lămâi, măsline, ananas, struguri etc.
- Ulei de conifere, de mentă, de lămâie, rozmarin.
- Decoct 2-3 min. de rădăcini de brustur (1-2 linguri/1 l apă) – 2 min. – apoi infuzie 15 min. – reduce calculii.
- Ceai de: iarbă-mare, turiţă-mare (elimină calculii – max. 3 căni/zi înainte de masă), mătase de porumb, măceşe, mentă, albăstrele; ceai din 20 g din

următoarele plante (fiecare câte 1 linguriţă): pătrunjel de câmp, iederă, hamei, turiţă-mare, mentă şi pelin.

- Infuzie de ghimpe – 1 litru/zi (cu macerare în prealabil – vezi reţeta de infuzie de pufuliţă de la „Cancer prostată") la care se adaugă şi 2 linguriţe anghinare. Se bea pe nemâncate, pe parcursul unei zile, administrându-se 10 zile la rând. Ajută în microlitiaze biliare.
- Decoct 10 min. din 80 g frunze de anghinare la un litru de apă. Se beau 3 ceşti/zi (*Medicina naturistă* nr. 54/august 1998).
- Regim alimentar din care se elimină: ouă, grăsimi animale, cacao, ciocolată, conserve, mezeluri, brânzeturi fermentate, condimente, tutun, alcool. De asemenea, alimente care conţin colesterol: măruntaie, peşte gras, prăjituri, mazăre, morcovi. Se recomandă fructe ca: ananas, cireşe (200-300 g suc), fragi, struguri şi legume ca: lăptucă, păpădie, cartof (suc de cartofi + roşii – 2 pahare/zi), ridiche neagră (suc de ridiche 1-2 pahare zi), ridiche roşie, roşii.
- Cură de 6 săptămâni cu suc de ridichi. Se începe dimineaţa, pe stomacul gol, cu 100 ml şi se creşte în decursul a 3 săptămâni, treptat, la 400 ml, pentru a scădea din nou în decursul a 3 săptămâni la 100 ml. Nu se administrează în caz de stomac sau intestine inflamate.
- 20 g pătrunjel de câmp + iederă + hamei + turiţă-mare + mentă + pelin înlătură colicile şi pietrele. Se pun 3 linguri plante la 1 l vin de mere sau cidru, se lasă la rece, se încălzeşte apoi maceratul până aproape de punctul de fierbere, se ia de pe foc, se lasă 3 min. În timpul zilei, se ia la fiecare oră câte 1 lingură, în total cam de 8-9 ori. Pentru a fi băut cald, se păstrează în termos.
- Se face cură de ape minerale din Slănic-Moldova sau Sângeorz-Băi.
- Masarea zonelor reflexe: duoden, vezică biliară, ficat, puncte limfatice.
- **Valeriu Popa** recomanda următoarea reţetă, pe care d-na Tudor Tania mi-a oferit-o spunându-mi că a salvat toate persoanele care s-au tratat astfel:
  – 3 zile se mănâncă numai mere fără a bea nici o picătură de apă. În a treia zi seara, la ora 18, se va mânca ultimul măr;
  – Între orele 18 şi 20 se pregătesc 200 ml ulei de măsline şi 200 ml zeamă de lămâie;
  – La ora 20 fix se bea 1 lingură ulei, apoi 1 lingură zeamă de lămâie şi fără pauză se bea iar 1 lingură ulei şi încă una de zeamă de lămâie. După aceste 4 linguri se face o pauză de 15 minute;
  – După pauză se iau iar 4 linguri intercalate şi iar se face pauză 15 minute;
  – Se repetă pauza şi intercalarea lingurilor de ulei şi lămâie până se termină toată cantitatea de 200 ml ulei şi 200 ml zeamă de lămâie;
  – Apoi se culcă imediat pe partea dreaptă. Urmează somnul. A doua zi eliminarea materiilor fecale se face într-o oliţă ca să se poată controla acestea. În ele se pot găsi pietricele de culoare verde, nisip sau mâl. Important este să se controleze acestea în prima zi şi chiar a doua zi după eliminare;

– În prima zi se mănâncă o supă făcută din 1 cartof, 1 ţelină şi 1 morcov, toate rase, 2 linguri orez şi 2 litri apă în care fierb ingredientele. Se consumă din această supă toată ziua. A doua zi şi a treia zi după eliminare se face aceeaşi supă, dar se mai poate adăuga zarzavat după dorinţă. Se mai consumă orez, mere şi brânză de vaci.

Acest regim de 3 zile dă sănătate întregului organism. Acest tratament trebuie făcut sub supraveghere, deoarece organismul trebuie pregătit înainte cu regim, de asemenea pot să apară anumite stări inexplicabile etc. Pentru supraveghere o puteţi contacta pe d-na Tania Tudor la tel. 021/3134192.

Intestine

Intestinul subţire porneşte de la stomac şi se compune din: duoden, jejun şi ileon. În prima parte a duodenului, chimul venit din stomac, fiind acid, excită pereţii, provocând secreţia unei enzime (secretină) care este absorbită de sânge şi stimulează secreţia pancreasului care ajunge în duoden, de asemenea excreţia bilei care ajunge tot aici. Chimusul amestecat cu aceste două secreţii trece în jejun. Glandele din intestin (1000/cm^2) secretă erepsină şi amilază care cu secreţiile pancreasului – tripsina şi lipaza – descompun proteinele până la aminoacizi, glucidele în glucoză şi grăsimile în acizi graşi şi glicerină. Acestea sunt principiile alimentare. Pe mucoasa intestinului se află pliuri şi vilozităţi (1000-4000/cm^2) cu vase capilare sanguine şi limfatice. În vilozitate sunt şi fibre musculare care se contractă şi trimite principiile alimentare în venele centrale care merg la ficat. În intestin, acizii graşi se combină cu sărurile biliare formând săpunuri solubile în apă. Acestea, împreună cu glicerina, trec prin epiteliul vilozităţilor şi se unesc din nou formând grăsime care va fi transportată prin vasele limfatice.

În intestinul subţire, lung de 7 m, se desăvârşeşte procesul de digestie şi se absorb elementele nutritive. Bila, sucul pancreatic şi secreţiile pereţilor intestinali creează un mediu alcalin. Din intestinul subţire, prin ileon, materia intră în cecum, prima porţiune a intestinului gros.

Intestinul gros (colon) este format din: cec, colonul ascendent, transvers, descendent, sigmoidian, rectul şi anusul. Este lung de 1,25 metri. Cecul are o mică formaţiune cât un deget numită apendice.

Intestinul gros nu are pliuri sau vilozităţi.

El are o consistenţă lichidă. Intestinul gros produce deshidratarea, materialul devenind semisolid. El tranzitează întreg circuitul intestinal în 12-15 h. În intestinul gros există o bogată floră microbiană. Datorită ei are loc digestia celulozei şi a ţesutului conjunctiv. Materiile fecale conţin bacterii, substanţe nedigerabile şi toxice. Flora intestinală se compune din bacterii anaerobe, aici fiind concentrată 80% din imunitate. Între acestea, lactobacteriile sunt cele mai importante. Ele ajută ficatul, sinteza vitaminelor B, K şi a unor aminoacizi esenţiali cu rol digestiv şi metabolic, creează un mediu ostil agenţilor patogeni;

sintetizează colicinina – un antibiotic, menţin pH optim în colon, uşurează contracţiile intestinale, reduc mirosul de putrefacţie al fecalelor; favorizează asimilarea calciului şi a vitaminei D; stimulează sinteza imunoglobinelor; inhibă dezvoltarea bacteriilor inamice. Raportul optim de sănătate este de 80% lactobacterii şi 20% bacterii de putrefacţie.

Funcţia de stimulare a imunităţii se datorează faptului că 80% din celulele imunocompetente se găsesc în colon, iar lactobacteriile cooperează cu acestea în reglarea metabolismului, în apărarea faţă de agresori (dr. ing. Virginia Faur).

Bolile inflamatorii ale intestinului subţire se numesc *enterite.*

- Pentru a reface flora intestinală, să se consume apă de orez (1 lingură orez fiartă în 1 l apă). Se mai poate bea infuzie de afine, chimen, coriandru, câteva frunze de leuştean şi mentă. Iaurtul ajută la menţinerea florei normale, pe când laptele dulce şi brânzeturile favorizează fermentaţiile din colon.
- Se poate lua şi produsul „Lactobacilul Acidophilus". Acidophilus sunt denumite nişte bacterii utile ce se află în intestine. Ele sunt obstacole pentru bacterii patogene, viruşi, levuri şi alte microorganisme care se pot afla în intestin. Deficitul pe o perioadă mai lungă de Acidophilus poate duce la balonare, constipaţie, flatulenţă, scăderea imunităţii, oboseală, tulburări de absorbţie a nutrienţilor şi candidoze. Produsul „Acidophilus" este fabricat de „Webber Naturals" Canada şi distribuit de S.C. Mondopharm Corporation S.R.L.
- Afecţiunile de stomac şi intestine, inclusiv diareea cu sânge, beneficiază de ajutor cu rădăcina de obligeană. Se pune la macerat în 250 ml apă rece (eventual fiartă şi răcită), 1 linguriţă rasă de rădăcină, bine mărunţită. Se amestecă şi se lasă peste noapte. Dimineaţa, ceaiul obţinut prin macerare se încălzeşte puţin (la bain-marie). Se beau zilnic 6 înghiţituri, câte 2 înghiţituri la fiecare din cele 3 mese principale, din care prima înghiţitură înainte de masă, pe stomacul gol, iar a doua înghiţitură după masă. Ceaiul se bea nediluat şi nu mai mult de câte o înghiţitură.
- Argila este eficientă în enterite, dizenterie.
- Pentru colibaciloză, infecţii intestine şi viermi intestinali, **Valeriu Popa** recomanda ca seara să se ia 10 picături (adulţi) ulei de coriandru în puţin ceai îndulcit cu miere. Apoi se bea o cană ceai de merişor. În seara următoare se consumă 50 seminţe de dovleac nesărate, neprăjite, şi se bea 1 cană ceai de cimbrişor. Seminţe de dovleac se consumă oricât de multe. Se ia, în continuare o seară picături de coriandru şi o seară seminţe, timp de 45 de zile. Copiii vor lua maxim 5 picături ulei de coriandru.
- Spirulina ajută în afecţiunile intestinale.

Abces perianal

1. Se fac supozitoare din 200 g seu de vită (e cel mai bun unguent în bolile anusului) + 6 căciulii de usturoi. Se coace usturoiul necurăţat în cuptor,

dar cu grijă să nu se ardă, adică să nu-şi schimbe culoarea. Când este moale, se scoate, se curăţă şi se face pastă.
Seul de vită se topeşte şi se strecoară, se lasă la răcit ca să nu fie fierbinte ci călduţ şi se amestecă cu pasta de usturoi. Din această compoziţie se modelează supozitoare, care se introduc în anus seara. Se folosesc câteva luni, până la vindecarea totală. Concomitent:

2. Se bea infuzie din urzică (elimină toxinele) de 3 ori/zi, preparată din 1 linguriţă plantă/1 cană apă. În fiecare ceaşcă de ceai se adaugă 1 linguriţă de bitter suedez. Această reţetă a fost dată de Iulia Albici din Arad, prin intermediul revistei *Formula AS* nr. 384/18 octombrie 1999.

- Se pune seu de iepure sălbatic pe abcesul spart sau operat, ca să treacă puroiul (Elisabeta Iultasz din Arad).

Apendicita – *afectează apendicele, o anexă a tubului digestiv, situată la începutul intestinului gros.*

Apendicele la animale este mai mare decât la om. La animale, el secretă enzime digestive. La om, prin acumularea de ţesut nervos, are rol de centru de coordonare a mişcării întregului intestin gros şi subţire. Dacă se înlătură apendicele, rolul lui este preluat de reţeaua nervoasă proprie a ileonului terminal.

În caz de inflamare a apendicelui, durerea creşte la bolnavul culcat, când ridică piciorul drept. Pentru ameliorare, până la operaţie (dacă este necesară) se face acupunctură.

Afecţiunea apendicelui se numeşte *apendicită*. Apendicita acută se declanşează cu febră 38°C, frisoane, greţuri, vărsături, dureri violente la nivelul jumătăţii drepte, inferioare a abdomenului. Dacă nu se intervine repede, se poate ajunge la perforaţia organului cu deversarea conţinutului său în cavitatea peritoneală şi apare peritonită. De obicei se face operaţia de îndepărtare a apendicelui. Cauza bolii este o infecţie din vecinătate sau un corp străin din conţinutul intestinal. Şi viermii intestinali (oxiuri) pot pătrunde în apendice.

În caz de colici apendiculare, se bea ceai de frunze de mur.

- Günter recomandă metoda de vindecare a doctorului A. Keller. Dr. A. Keller, în cartea sa *Inflamaţii ale apendicitei*, afirmă că vindecarea fără operaţie pune accentul pe golirea completă a intestinului prin 6-8 clisme/zi. Acestea se ţin 10 minute în intestin. Primele clisme se vor face stând în genunchi şi pe coate, iar celelalte stând pe partea dreaptă. Se pun comprese fierbinţi în primele două zile. În acest timp se posteşte şi se bea ceai amar. Se recomandă hrană crudă, cauza bolii fiind consumul de carne multă şi mâncarea fiartă. A vindecat astfel cam 200 de pacienţi.
- Masarea zonelor reflexe ale părţii inferioare a punctului cocsum, precum şi a zonelor căilor limfatice.
- Suc de: morcov, sfeclă, castraveţi, ţelină, pătrunjel, lăptucă, spanac.

Astfel, se poate combina morcov + sfeclă + spanac ; morcovul predomină cantitativ iar sfeclă se pune mai puţină. Vezi explicaţiile de la „Arterite, flebite". Acţiunea acestui suc e întărită de morcov + sfeclă + castravete. Lăptuca conţine Na + K, fluidificând sângele astfel că este binevenită combinaţia morcov + ţelină + lăptucă.

- Pentru a nu suferi de constipaţie, să se consume tărâţe de grâu. Maria Treben recomandă consumarea de mazăre, conopidă, varză de Bruxelles verde pentru a împiedica inflamaţia apendicelui.

Colită – *inflamaţia intestinului gros datorită infecţiilor, paraziţilor sau unor substanţe toxice.*

Simptom : dureri abdominale, balonări, diaree precedată de colici şi bolboroseli abdominale. Pofta de mâncare scade, apare depresia. Scaunul este lichid sau moale cu aspect de „baligă de vacă", inform, uneori însoţit de eliminare de mucozităţi, mai rar sânge. În patogenia colitei se insistă asupra deficitului enzimatic.

Masa se va lua la ore fixe, de 5 ori/zi. În timpul mesei nu se vor bea lichide. Nu se vor bea lichide reci. Între mese se pot bea ceaiuri de : muşeţel, mentă, sunătoare, măceş.

Cauza lor foarte frecventă este dizenteria (bacilară sau amibiană). Aspectul clinic al colitei seamănă cu al enteritei, de multe ori acestea fiind asociate (enterocolite).

Colite de fermentaţie – se recomandă următoarele vitamine şi săruri minerale : B_9, B_{12}, F, K (stimulează mişcările intestinale), Mn-Co.

Este localizată în prima porţiune a intestinului gros (colon ascendent).

Flora de fermentaţie prezentă normal în intestin, acum trăieşte pe seama unor resturi alimentare (celuloza fructelor şi legumelor, amidon nedigerat, zaharuri multe) ajunse până în intestinul gros. Apar gaze şi substanţe acide iritante pentru intestin.

Se vor consuma glucide, excluzând însă celuloza şi făinoasele greu digerabile care fermentează uşor. Regimul va fi bogat în albumine animale, vitaminele B, C. Se exclud condimentele iritante şi alimentele excitante ale sistemului nervos.

În caz de colită de fermentaţie, putrefacţie, „tinctura de muguri de plop negru" (vezi la Artrite) este foarte eficientă. Se fac cure de 7 zile.

Alimente indicate :

- Băutură : infuzie de mentă, măceş, muşeţel, cafea de ghindă prăjită şi râşnită, infuzie de afin, urzică, fiertură de tărâţe, suc de legume, suc de fructe, vin roşu natural (puţin).
- Pâine uscată ;

- Făinoase: făină de cereale bine măcinate, făină de orez, zeamil, mămăliguţă bine fiartă, griş;
- Carne: peşte rasol;
- Ouă;
- Brânză: brânză dulce, caş nesărat, urdă;
- Legume: morcov, dovleci, fasole verde, spanac, cartofi (puţini);
- Salate: sfeclă, roşii fără pieliţe şi sâmburi, salată verde, morcovi raşi, rar ardei gras tăiat mărunt. Se va verifica dacă salatele sunt bine suportate, deoarece necesită prudenţă.
- Fructe: sucuri sau coapte în cuptor, compot puţin îndulcit, trecut prin sită. Când bolnavul este restabilit, se admit piersici şi pere curăţate de coajă, crude.
- Supe: de carne, de legume cu orez, supe-creme cu chimen şi crutoane.
- Grăsimi: ulei vegetal, unt crud, puţină frişcă.
- Sosurile vor fi dietetice (eventual cu zeamă de orez fiert în loc de făină).
- Desert: gelatine din ceai de mentă, spumă de griş, orez.
- Condimente: cimbru, ceapă fiartă în abur, foarte puţin usturoi, puţine foi de dafin, puţine verdeţuri tocate, vanilie, scorţişoară, coajă rasă de lămâie.
- La acrit: suc de lămâie, borş, puţin iaurt (1 lingură) făcut în casă.
  Se va verifica toleranţa la aceste alimente şi se vor consuma moderat.

Alimente contraindicate:

- băuturi: ţuică, bere, vermut, lapte bătut, iaurt acru, sifon, suc de mere, must, băuturi reci;
- pâine neagră, caldă sau necoaptă, făinoase de proastă calitate, nefierte bine, preparate cu grăsimi prăjite, cu marmeladă, mici, prune;
- carne grasă de porc, gâscă, vânat, raţă;
- ceapă prăjită, conserve, peşte prăjit;
- brânzeturi fermentate, sărate;
- ouă prăjite, maioneză, muştar;
- legume: ridichi, gulii, castraveţi, varză, conopidă, ceapă, praz prăjite; rântaş de ceapă prăjită; fasole, linte, mazăre uscată;
- fructe crude: necoapte, acre, cu coji şi sâmburi, compot prea îndulcit, castane;
- fructe uscate: stafide, curmale, smochine, caise şi prune uscate sau din compot;
- fructe oleaginoase: nuci, alune, migdale;
- supe grase de carne sau peşte, borşuri sau supe de zarzavat nepasate, ciorbe acrite cu zeamă de varză sau de murături, supă cu rântaş;
- grăsimi: untură, slănină, smântână, grăsime prăjită, frişcă multă;
- sosuri: maioneze, sos de muştar, sos de rântaş cu ceapă, cu piper, cu boia, sos de ciuperci, sos marinat;
- desert: prăjituri, plăcinte cu grăsime multă, aluat dospit, marmeladă, alune, îngheţată, clătite, miere, dulceaţă, gem;

- condimente: ceapă, boia, ardei, muştar, oţet, verdeţuri tocate.
- Tinctură de Captalan
  – se prepară astfel: într-un borcan cu capac se pune 1/2 pahar cu pulbere de rădăcină, 2 pahare cu spirt alb alimentar şi 1/2 pahar cu apă. Se amestecă şi se lasă la macerat 2 săptămâni în borcanul închis. Se filtrează apoi prin tifon şi se pune în sticluţe de culoare închisă. Administrare: 3 linguriţe cu tinctură pe zi, cu jumătate de oră înainte de masă. Dacă colita apare pe fond de stres se mai bea infuzie din 1/2 linguriţă flori de tei, 1/2 linguriţă captalan, puţin busuioc (un vârf).
- Vanga recomandă să se consume: migdală, morcov, cireaşă, lăptucă, pătrunjel, păpădie, ridiche neagră, roz, anghinare, varză, dovleac, afin, drojdie, orz, măr, strugure, ţelină, usturoi, cicoare, hrean (atonie digestivă), polen, să se bea de 2 ori/zi zer şi să nu se consume alimente grase.

Colite de putrefacţie

Evacuarea intestinului se face greu, cu scaun de putrefacţie. De fapt e o enterocolită difuză de constipaţie.

Este localizată pe colonul descendent.

Există şi o formă neuro-vegetativă de colită, caracterizată prin scaune muco-membranoase.

Predomină în intestin flora microbiană care trăieşte şi se înmulţeşte pe seama albuminelor aflate în secreţiile intestinului inflamat.

Se recomandă regim alimentar, ceaiuri, sucuri, apiterapie, acupunctură, presopunctură.

- *Regim*: ceai, iaurt, supe de legume, paste făinoase (griş, orez, fulgi de ovăz, arpacaş, peşte alb, gălbenuş de ou opărit, brânză de vaci, urdă, unt. După ameliorare se consumă: legume pasate, cartofi, morcovi, dovlecei, fasole şi mazăre verde, suc de fructe şi de legume.
- *Alimente interzise*: lapte, smântână, peşte gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), icre, grăsimi, salate crude, castraveţi, ridichi, sfeclă, roşii, mărar, condimente (piper, ardei iute, muştar, hrean), frişcă, dulciurile şi celulozicele ca fasolea.
- Suc de dovleac. Se bea câte un pahar/zi, atâta timp cât durează constipaţia.
- Băutură din dovleac fiert şi pasat. Băutura rezultată se bea în două reprize, dimineaţa şi seara. Se consumă până dispare constipaţia.
- Ceai de: muşeţel, coada-şoricelului, cimbrişor, rădăcini de cerenţel, sunătoare (în colite cronice), mur, roiniţă, fructe ienupăr, ceai anticolitic de la Plafar.
- Polen, tinctură de propolis.
- În enterocolite, rectocolite: argila.
- *Presopunctura şi acupunctura*: „Stomac inferior" VC10 care se află la două degete deasupra ombilicului. Dispersie (deşurubare), 5 min., 10 şedinţe.
- Lovituri uşoare cu vârful degetelor pe osul sacru, insistându-se pe locul unde acest os se articulează cu vertebra 5-6 lombară.

- Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice, zonei stomac-intestin. Se schimbă regimul alimentar.
- „Eridiarom” – medicament din afine.
- Ceai de busuioc + cimbru + sunătoare (în părţi egale) – 1 linguriţă amestec/1 cană. Se pun 1-2 linguriţe de miere polifloră în ceai. Mierea are acţiune antimicrobiană. Se consumă la 1 h după mesele principale.

***Enterita şi enterocolita** – inflamaţia intestinului subţire şi gros datorită toxiinfecţiei alimentare, uneori cu vomă, colici abdominale, scaune moi, frecvente (10-20/zi).*

Vitamine şi săruri necesare infecţiei alimentare: B_2, B_5, PP, Mn-Cu. Se recomandă regim alimentar, ceaiuri şi oţet de mere.

Enterita este inflamaţia intestinului subţire. Este deseori însoţită de gastrită şi colită.

Enterocolita este inflamaţia concomitentă a intestinului gros (colita) şi a intestinului subţire (enterita), de natură infecţioasă, parazitară sau alergică. Poate fi acută sau cronică. Scaunele uneori pot fi sanguinolente sau mucopurulente. Se scot din alimentaţie alimentele care fermentează şi se ţine un regim strict, uneori doar cu zeamă de orez, ceaiuri şi dezinfectante intestinale.

Enterita poate fi provocată de o boală generală ca dizenteria, holera, febra tifoidă sau alimente stricate, infectate sau săruri de mercur, arsen. Se pun comprese calde pe abdomen. Se evită laptele (se consumă cel mult iaurt).

E caracterizată de febră, sete mare, greţuri, dureri abdominale, balonare, diaree – forma acută. Forma cronică are simptome mai atenuate: diaree, alternativ cu constipaţie, colici, la 2-3 h de la masă.

Tratamentul enteritelor acute constă în purgative care să elimine produsele alimentare alterate şi germenii care au produs boala. Apoi se dau dezinfectante şi regim hidric. Enteritele cronice se tratează cu regim, ape minerale şi căldură pe abdomen. Enteritele produse de agenţi patogeni (tific, dizenteric, holeric etc.) se tratează după punerea diagnosticului de către medic.

- *Regim alimentar*: hidric (ceaiuri neîndulcite, compoturi neîndulcite din fructe astringente: afine, gutui, coarne etc.), supă de morcovi, zeamă de orez cu sare de mare, până dispar scaunele diareice. Apoi, se consumă brânză de vaci, gălbenuş de ou opărit, peşte slab (şalău, ştiucă, păstrăv, biban, guvizi, mreană, calcan). Sunt interzise: lapte, smântână, pâine neagră, legume verzi, salate crude, ceapă, castraveţi, ridichi, sfeclă, roşii, vinete, mărar, peşte gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), icre, condimente (piper, ardei iute, muştar, hrean), frişcă, dulciurile şi celulozicele ca fasolea. După câteva zile sunt permise unt, spanac, mere rase, orez, griş, fulgi ovăz, arpacaş şi mai târziu cartofi. Se recomandă fructe ca: afine, castane, migdale, iar ca legume: napul, usturoiul, cătina.

- Se bea ceai de : răchitan (toată planta). Împiedică fermentaţiile intestinale, antiseptic, hemostatic, antidiareic, având acţiune antibiotică. Decoct sau infuzie cu 1 linguriţă/200 ml apă. Se beau 3 căni/zi.
- Decoct de afin (frunze şi fructe). Are proprietăţi astringente, antidiareice, antiseptice şi antibiotice.
- Decoct de rădăcini de cerenţel din 2 linguriţe la 300 ml apă. Se fierbe 30 min. Se foloseşte în 3 reprize, după mesele principale.
- Infuzie de muşeţel (antiseptic puternic), cimbrişor, cimbru (antiseptic), fructe de ienupăr (antiseptic), anghinare (contra fermentaţiilor intestinale), in, salvie, sunătoare, urzică-moartă, obligeană (bacteriostatic), turiţă-mare, creţişoară (hemoroizi), păducel, frag (dureri, conţine 12-15% tanin), roiniţă (diaree), mentă, zmeur, mur (hemoroizi, fisuri anale), păpădie (angiocolită), chimen, ciuboţica-cucului, coada-racului, coada-şoricelului, frasin, gălbenele, izmă, levănţică, măceş, nalbă, salvie, sulfină, urzică-moartă, busuioc, cuişoare, coriandru, fenicul, nuc, nalbă, stejar.
- Ulei de cimbru (stimulează digestia – 3-5 picături de 3 ori/zi), ulei de conifere, ulei de levănţică (atonie gastrică, intestinală), ulei de mentă (antispasmotic al tubului digestiv), ulei de coriandru sau fenicul (carminativ, stomahic), ulei de ienupăr, ulei de busuioc, ulei de muşeţel, cuişoare, salvie.
- 2-3 linguriţe praf de pelin.
- Tinctură de coarne, 20 picături, de 3-4 ori/zi.
- Dr. Jarvis recomandă oţetul de mere – 2 linguriţe/100 ml apă. Se bea câte 1 linguriţă din 5 în 5 min., timp de 2 h, apoi încă un pahar din care se bea câte o linguriţă din 15 în 15 min. ; în următoarele 2-3 zile se ia câte un pahar din acest amestec la fiecare masă.
- Masarea zonei reflectogene a punctelor limfatice, a colonului.
- Propolisul ajută datorită proprietăţii sale antimicrobiene.

Constipaţie

Este de multe ori cauza migrenei, a insomniei şi a multor boli. Majoritatea bolnavilor sunt constipaţi. Se combate prin post, curăţire şi regim naturist care conţine destulă celuloză pentru a stimula peristaltismul. Celuloza sau fibra vegetală curăţă intestinul absorbind toxinele şi antrenând substanţele nocive cum ar fi acizii biliari, care sunt precursorii colesterolului, ajutând la formarea fecalelor. Deci evită constipaţia şi scade colesterolul. Sunt indicate gimnastica, mersul pe jos şi masajul abdominal de la dreapta la stânga. Este necesar Mg.

Retenţia conţinutului intestinal în colon şi rect poate avea mai multe cauze : stenoza intestinală cicatriceală sau tumorală ; alimentaţie săracă în resturi nedigerabile care fac să lipsească excitaţia peretelui intestinal ; tulburări ale sistemului nervos din peretele intestinal.

Apar stări depresive, gust rău şi miros urât în gură, limbă acoperită cu depuneri albicioase.

- Se va consuma miere. Se va bea multă apă din oră în oră.
- Hasmaţuchi, castravete, ceapă, leuştean, mazăre, măcriş, praz, vânătă, sfeclă, cicoare, dovleac, spanac, lăptucă, măsline, păpădie, cartof, secară, roşie, fasole verde, dovlecei, morcovi, ţelină, salate, sparanghel, ştevie, legume uscate, pâine neagră sau integrală, fulgi de ovăz, smântână, gălbenuş, ulei, dulciuri, compot + 1 lingură tărâţe. Se insistă pe salate. Orezul se consumă în cantităţi mici.
- Puternic laxativă este tinctura de rădăcină de boz. Se pun 100 g răd. proaspătă, tăiată mărunt, în 1 l ţuică tare. Se lasă la macerat 5 zile. Se filtrează şi se păstrează în sticlă închisă la culoare. Se iau 1-2 linguri cu 2 h înainte de masă, de 2-3 ori/zi, timp de 2 săptămâni.
- 1-3 linguri/zi ulei de ricin, luat pe stomacul gol, timp de 2 săptămâni, apoi pauză 1 săptămână.
- Decoctul de legume cu seminţe de in şi tărâţe reglează activitatea intestinală.
- Seara să se consume iaurt, lapte bătut, chefir + 2 linguriţe tărâţe de grâu + miere sau seminţe de in – 30 zile/lună – 3 luni. De asemenea, grâu fiert.
- 1 linguriţă boabe muştar auriu se înghite cu apă, înainte de masă. Nu se ia perioade lungi şi nu se dă la copii.
- 1-2 linguriţe seminţe in, cu puţină apă, de preferinţă seara, la culcare.
- Fructe permise: caise, cireşe, zmeură, coacăze, fragi, mere, măsline, pepene, dude, afine, portocale, pepene galben şi verde, pere, piersici, prune, strugure, banane, nucă, vişine, struguri; foarte bune sunt smochinele şi prunele, puse seara la înmuiat şi luate dimineaţa pe nemâncate; seara să se mănânce 2 mere; se ia o dată sau de 2 ori/zi marmeladă din fructe de soc negru, fără zahăr (se poate îndulci cu miere).
- Se beau 2 l/zi lichide: ceai, compot, băuturi gazoazse; se evită băuturile fermentate, reci, îngheţata. Este bun sucul de dovleac, de mere cu miere. 1-2 căni cu zeamă de varză acră (moare de varză) puţin sărată; este depurativă, stimulează digestia şi ajută la dezintoxicarea şi eliminarea tractului digestiv.
- Ceai de pedicuţă – se bea dimineaţa pe stomacul gol; bun pentru copii.
- Se bea dimineaţa, pe stomacul gol, un pahar de apă călduţă.
- Polen 30 g/zi – 1 lună – pauză 2 luni; miere 100 g în 2-3 reprize/zi.
- Aloe – un vârf de cuţit/1/4 l apă – se fierbe 3 min. – se adaugă 1-2 linguri miere. Se iau 3 linguri înainte de mese.
- Cerneţi tărâţe de grâu şi folosiţi numai ce rămâne în sită (pentru a elimina făina care mai rămâne în ele după măcinare). Puneţi în fiecare dimineaţă 2 linguri tărâţe într-o cană obişnuită şi opăriţi-le cu orice fel de ceai. Amestecaţi bine pentru a omogeniza conţinutul şi când se răceşte (trebuie să fie călduţ) îl beţi pe stomacul gol, înghiţitură cu înghiţitură. După o pauză de cca 10 min., puteţi servi micul dejun. În cazul când constipaţia nu cedează a doua zi, repetaţi operaţia şi seara, înainte de cină.

Ceai îndulcit cu miere polifloră:

- Decoct de coajă de cruşin, 1 lingură/cană;
- Infuzie de: ceai laxativ, ceai antihemoroidal, volbură, muştar, cicoare (1/2-1 ceaşcă se bea dimineaţa, pe stomacul gol), zămoşiţă (*convolnulum arvensis*), coada-calului, frasin (seara), nalbă, pătlagină, ricin, dud, anghinare, lemn-dulce, muştar alb, pelin, soc, trei-fraţi-pătaţi, porumbar. Nu se bea timp îndelungat şi nu se dă la copiii mici;
- Infuzie cu seminţe mărar 40 g/1 l lichid. Se bea seara;
- Se va bea suc de morcov + spanac + sfeclă sau morcov + sfeclă + castravete. Se bea treptat, cu paiul, imediat ce este făcut.
  Sucul de spanac conţine acid oxalic care-i conferă o acţiune laxativă. El menţine tonusul şi stimularea peristatică.
- **Valeriu Popa** recomanda zerul.
- Tinctură din fructe de soc din care se iau 3-7 linguriţe/zi în cure de minim 1 săptămână.
- Produsul „Diet" al laboratoarelor „Plantavorel", Piatra-Neamţ, ce conţine granule din fibre vegetale.
- „Herbolax", produs de firma Himalaya, este hepatoprotector şi laxativ, detoxifiind în acelaşi timp organismul. Conţine o plantă indiană – *Terminalia chebula* –, care elimină toxinele, şi ghimbir, cunoscut tonic al tractului digestiv.

Acupunctură şi presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctură să se adreseze unui specialist.

- Punct în fosa iliacă stângă la un lat de palmă de regiunea inghinală. Se presează cu pulpa degetului arătător 5-7 sec., pauză 3-4 sec. Se repetă. După 3 min. se bea un pahar cu apă puţin sărată şi se merge la toaletă.
- Masarea zonei reflexe a aparatului digestiv, rectum. Se schimbă regimul alimentar. Să se activeze bila prin reflexoterapie, deoarece există o lipsă de săruri biliare în intestin.
- Comprese calde, cataplasme cu parafină sau tărâţe aplicate pe abdomen, după mesele principale.
- Masaj abdominal care se execută cu mâna, stând în pat, timp de 10-20 min., dimineaţa şi seara, de la dreapta la stânga abdomenului.
- Mers pe jos, câte 1 h/zi.
- Gimnastică medicală. Se trage genunchiul drept spre piept, cu ambele mâini, 1 minut, apoi cel stâng, apoi ambii. Se face exerciţiul dimineaţa.
- Cataplasme reci cu argilă pe abdomen, de 2 ori câte 2-3 h. Opriţi tratamentul dacă nu s-a ameliorat repede constipaţia. Intern, se bea 1/2 pahar cu apă în care s-a dizolvat 1 linguriţă argilă – 10-12 zile.
- Se beau ape minerale clorurate din staţiunile Bazna, Băile Herculane, Bălţăteşti, Olăneşti, sulfatate-sodice şi magneziene, bicarbonatate-clorosodice

de Slănic-Moldova, sulfuroase-clorurate din Călimăneşti (izvorul 16) şi izvoarele din Olăneşti, apele termale 1 Mai, Băile Felix, Vâlcele (Covasna).

- Culoarea galbenă are efect asupra digestiei leneşe.

Diaree – *Se caracterizează prin scaune frecvente, moi datorate iritaţiei peretelui intestinal. Se formează în intestin produse care excită musculatura intestinală ceea ce duce la spasme, contracţii. Diareea apare în tulburări de digestie, în boli infecţioase acute (febră tifoidă, dizenterie), toxiinfecţii alimentare, în stări inflamatorii ale intestinului, în tulburări psihonervoase.*

Regim dietetic

Alimente permise: ceaiuri, cafea de ghindă, suc de fructe, chisel şi peltea de fructe bogate în tanin (coarne, gutui, afine, coacăze, mure), orez, orz, griş, fulgi de ovăz, peşte slab, caş, brânză de vaci 200 g cu mere rase decojite, ulei crud puţin, supe mucilaginoase, supe de carne sau oase degresate, puţină sare, leurdă.

Fructe: afine, agrişe, coarne, castane, gutuie (fructe şi frunze, sirop, peltea), dude, mere rase (500-1000 g/zi), mure, nuci, zmeură, arahide, coacăze negre.

Legume: ceapă, hrean, morcov, urzică, usturoi, varză.

- Stejar – cel mai eficient, bogat în tanin, cu efecte antitoxice şi antiseptice : scoarţa ramurilor tinere (3-5 ani), recoltată primăvara şi fructele (ghinde) decorticate de înveliş şi ceea ce rămâne se prăjesc şi se pulverizează (cafea de ghindă) – decoct cu 2 linguriţe/cană.
- Infuzie de: nuc, coada-racului, răchitan (poate fi folosit şi la cafea), turiţă-mare – bogate în tanin, puternic astringente, opresc procesele de fermentaţie şi putrefacţie, precipitând proteinele; izmă, cimbrişor – pe lângă proprietăţile astringente, sunt şi antiseptice şi antispastice; albăstrele, sunătoare, obligeană, muşeţel, gălbenele, salvie, busuioc, cătină, cireş, vişin, coada-calului, dud, frag, iarba şarpelui (antibiotic), mur, pătlagină, tătăneasă, traista-ciobanului, troscot, urzică, zmeur, fructe şi frunze de afin, flori de porumbar, petale de trandafir, frunze de gutui, frunze de căpşun, infuzie de pelin cu sânziene şi coada şoricelului cu sunătoare. Se mănâncă 6-8 boabe ienibahar/zi. Se pun comprese pe burtă cu apă şi oţet.
- Decoct de fructe de porumbar, afine, coarne – 1 linguriţă/cană, decoct timp de 10 min. dintr-o mână de foi maronii de ceapă în 1 l apă. Se beau 500 ml/zi.
- Macerat timp de 2 săptămâni în loc întunecat şi răcoros, din100 g afine/1 l votcă. Se iau câte 15-20 g tinctură.
- Boabe de soc uscate.
- Decoct de rădăcini de cerenţel, 2 linguriţe/cană, care se bea pe stomacul gol. Efectul creşte în amestec cu: izmă, muşeţel, sunătoare.

- Produsul „Eridiarom" – produs de dr. Morar Roman din Cluj, este un concentrat de afine, glucoză, amidon şi lactoză etc.
  În afară de diaree, mai este indicat în colite, enterocolite, fragilitatea vaselor capilare, afecţiuni oftalmologice, arteropatii, diabet, colon iritabil şi boala Crohn, tratamente oncologice. În diareea acută se iau 9 comprimate/zi, timp de 3-5 zile.
- Evitaţi culoarea galbenă la hainele pe care le purtaţi.
- Suc de morcov sau suc de mult morcov + ţelină + spanac – după criză – curăţă intestinul şi vitaminizează. Ţelina conţine Na, Mg şi Fe – hidratează corpul.

Cel mai adesea diareea se produce vara, din cauza toxiinfecţiei alimentare.

Se va sta la pat şi se va hidrata corpul. În prima zi se vor bea numai lichide calde: 1,5 litri de ceai de mentă foarte puţin îndulcit, supă de zarzavat strecurată puţin sărată pentru a compensa pierderile de sare prin vărsături sau diaree.

- Cura de mere, excluzând orice alt aliment. Merele se curăţă de coajă, se rad. Se iau 5 porţii de 200 g în 16-18 ore.
  În următoarele zile alimentaţia se schimbă, adăugând treptat orez, brânză de vaci, unt, pâine albă prăjită etc. Pentru a evita constipaţia care se poate instala în urma regimului lipsit de reziduuri, se va lua sământă de in, pireu de legume sau fructe coapte în cuptor.
- 8-10 frunze de salcâm se mestecă şi se înghit.
- în 500 ml apă se pune o linguriţă cu vârf de ceai negru. Se fierbe până ce lichidul ajunge la jumătate. Se bea călduţ în două reprize, neîndulcit, la interval de un sfert de oră.
- Tratament cu argilă.
- În caz de diaree cronică, se ia cuticula (pieliţa) de pe câteva pipote de pui, se spală, se usucă şi se râşneşte fin cu râşniţa de cafea sau un robot. Se pune într-o cană cu ceai de mentă câte un vârf de cuţit (pentru copii) sau 1 linguriţă (pentru adulţi) din praful de cuticulă şi se bea. Se repetă tratamentul din 3 în 3 ore până la rezolvarea afecţiunii.
- „Enteroseptin" conţine coada-şoricelului, ulei de mentă, cărbune medicinal, fenicul, carbonat de calciu. Este recomandat şi la colon iritabil. „Phyto Enterol" la pliculeţe ce conţin: argilă, fenicul, mentă, calciu carbonic. Ajută la durere, balonare, diaree, colon iritabil. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Propolisul ajută datorită proprietăţii sale antimicrobiene. Foarte eficientă este şi tinctura de muguri de plop negru (vezi la „Artrite"), care poate înlocui cu succes propolisul.

Dizenterie *– este o boală infecţioasă care poate fi produsă de bacilul dizenteriei sau de un protozoar (amibiană). Se caracterizează prin dureri abdominale, senzaţie dureroasă de necesitate şi multe scaune mucosanguinolente.*

Prezintă în general aceleaşi manifestări ca enterita, cu scaune moi frecvente, puţin abundente şi sanguinolente sau cu mucozităţi, însoţite de crampe.

După criza de dizenterie se bea suc de morcov + spanac + sfeclă în care predomină morcovul. Apoi suc de ţelină urmat de suc de mere. Sucul se bea cu paiul, încet, imediat ce a fost făcut.

Tratamentul cu argilă (după *Formula AS* nr. 416/iunie 2000): 400 g argilă, într-o singură doză, foarte tulbure – recomandat de dl. Mircea Bocan, terapeut din Alba Iulia.

- Se bea tinctură de afine sau un păhărel de ţuică de afine. Se pune compresă cu apă şi oţet pe burtă.
- Răchitan, tătăneasă, urzică. Infuzie de frunze proaspete – 40 g/1 l apă.
- Bitter suedez.
- Apiterapie: polen.

Presopunctură şi acupunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctură se adreseze unui specialist.

- se masează faţa palmară a degetului arătător până la baza degetului mare. „Fiul prinţului" se găseşte în scobitura de pe marginea internă a tălpii piciorului, aproximativ la jumătatea sa. Tonifiere, în sensul înşurubării, 10 min., de 2 ori/zi; câte 10 şedinţe.
- masarea zonelor reflexe: stomac – intestin, sistem limfatic. În caz de diaree nervoasă, masarea zonei reflexe a plexului solar.

Fisuri anale – *Ulceraţii liniare în pliurile cutaneo-mucoase ale regiunii anale, care produc dureri, mai ales noaptea.*

- Pentru hemoroizi sau ulceraţii anale: 40 g din planta coroniţă se fierb în 5 l apă timp de 10 min, apoi se mai dă în clocot de 2 ori câteva secunde. Se stă timp de 1 h cu zona bolnavă într-un lighean cu o parte din decoctul cald, restul adăugându-se treptat pentru a menţine temperatura constantă. Dacă afectarea este internă, se introduce în rect lichidul cu ajutorul unei pompiţe de cauciuc. După 48 h se văd rezultatele. Se mai face tratament după max. 1 săptămână.
- Se consumă varză, gutuie.
- Cataplasme cu frunze de mur sau infuzie de frunze de mur.
- *Muguri de plop: unguent* (20 g muguri zdrobiţi, maceraţi în 5 ml alcool 24 h + 100 g untură + 5 g ceară; se ţine pe baie de apă 3 h, se filtrează, se freacă. Uleiul se prepară la fel, dar în loc de untură şi ceară se foloseşte ulei) sau băi locale.
- Decoct de coada-şoricelului (50-60 g/1 l) pentru spălături şi comprese; scoarţă de stejar (2-4 ani) – 20-100 g scoarţă ce se fierb 1 h – comprese; decoct de 100 g/1 l apă fiartă 15 min. la care se adaugă un pahar oţet – se tamponează după o frecare cu frunze de izmă proaspătă a locurilor afectate; decoct de fructe de viţă albă – 40 g/1 l, amestecat cu puţin oţet cu

care se ung regiunile bolnave; macerat de floarea-Paştelui – o mână de plantă proaspătă la 1 l oţet. Se unge cu o compresă partea bolnavă.

- Decoct din seminţe de gutui (au efect emolient).
- Unguent „Propoderm".
- Argila se foloseşte in tratament intern şi extern. În acest sens pot fi de folos produsele „Farmec Vital" (supliment nutritiv) şi „Aslavital" (pudră cosmetică), care conţin argilă, în cure de minim 21 zile. „Farmec Vital" se foloseşte intern şi extern (se bea şi se aplică cataplasme), iar „Aslavital", extern (spălare şi cataplasme), conform indicaţiilor din prospect.

Colon iritabil

Există perioade de constipaţie urmate de perioade de diaree cu mai multe scaune pe zi.

Evitaţi produsele grase, prăjelile şi laptele (*Formula AS* nr. 371/iulie 1999, „Colon iritabil").

- Dimineaţa, persoanele mature vor lua 40 picături tinctură de propolis în 100 ml apă caldă.
- După 1/2 h se ia 1 lingură de *gel de aloe vera* cu ceai de coada-şoricelului iar după 30 min. se ia micul dejun. Se beau 2 l lichid/zi pe tot timpul tratamentului cu aloe.
- Înainte de masa de prânz şi cină se ia tot câte 1 lingură de gel de aloe. Durerile dispar.
  Până se procură gelul de aloe, se înghit 6 înghiţituri/zi (câte una înainte şi după fiecare masă) din macerat de rădăcină de obligeană în apă (1 lingură rădăcină/250 ml apă).
  Un flacon de gel are 1 litru. Se începe tratamentul cu 1 lingură/zi timp de o săptămână, apoi 2 linguri/zi, o săptămână şi apoi 3 linguri/zi până la vindecare. Un litru de gel ţine 1 lună.
- Produsul Redigest
- Tinctură de gălbenele sau lavandă, în funcţie de cauza care a produs-o.
- „Phyto-Enterol", produs de laboratoarele Medica din România (vezi la „Diaree").

Hemoroizi – *Varicele venelor ano-rectale.*

Hemoroizii se manifestă prin dureri sau hemoragii.

Cauza dilataţiilor venelor perianale poate fi viaţa sedentară, constipaţia, predispoziţia ereditară. Se întâmplă frecvent la vârstnici, la cei cu varice la membrele inferioare sau cu picior plat, ca semn al elasticităţii scăzute, fie al pereţilor venelor, fie al ţesutului conjunctiv în general.

Se prezintă sub formă de noduli moi, violacei, în jurul orificiului anal, amplasaţi în afara orificiului anal sau în interiorul anusului.

Poate prezenta complicaţii ca tromboflebita nodozităţilor (adică inflamaţia lor cu coagularea conţinutului de sânge) sau sângerarea.

Pentru a evita complicaţiile trebuie asigurate scaune moi şi spălarea locală după fiecare defecaţie, plus tratamentele ajutătoare.

- Unguent „Propoderm".
- Se bea suc de morcov + spanac + gulie sau suc de morcov + spanac + sfeclă sau morcov + ţelină + spanac.
  Se poate obţine vindecarea într-o lună, dar sucurile se beau însoţite de un regim de legume şi fructe crude. Gulia are Na şi Fe.
- Se va face cură internă cu argilă. Se poate aplica şi un supozitor cu o bucăţică de argilă. În timpul curei se ţine regim alimentar cu excluderea alcoolului şi a grăsimilor.
- Se vor consuma: varză, praz, păpădie, cartof, afine, pepene galben, gutuie (vezi şi „Fisuri anale"). Să se consume pâine de tărâţe.
- Se va bea suc de:
  – 250 ml morcovi + 150 ml ţelină + 60 ml pătrunjel;
  – 450 ml mere + 50 ml urzică;
  – 290 ml morcov + 170 ml spanac;
  – 290 ml morcov + 140 ml sfeclă + 90 ml castravete.
- Intern: – infuzie de vâsc + urzică + nalbă. 2 linguri plantă la ½ l de apă clocotită.
  – decoct de frunze de viţă-de-vie. 50 g frunze se fierb 10 min. într-un litru de apă. Se infuzează 10 min. Se bea o lingură la 15 min.
- Extern: comprese cu decoct din scoarţă de alun (25 g se fierb într-un litru de apă) sau decoct din coajă de stejar (100 g plantă se fierb 20 min. într-un litru de apă). Compresele se aplică 15 min., după care se unge anusul cu ulei de ricin.
- Unguent hemoroidal: se fierb 50 g arnică şi 50 g gălbenele în 150 g untură de porc. După 20 min. se filtrează şi se pune la rece. Se aplică de 2 ori/zi, dimineaţa şi seara, după ce locul bolnav se spală cu unul din decocturile prezentate (Iulia Tunaru şi Assem Hassan).
- Se vor face spălături cu: ceai de praz, ceai antihemoroidal extern (Plafar), tătăneasă, frunze, ghinde sau scoarţă de stejar (decoct 15 min. – băi reci), coajă de salcie (hemostatic), muguri de plop, emulsie din seminţe de gutui (şi cataplasme).
- Se vor bea ceaiuri de: pelin + muşeţel + frasin + coajă stejar (astringent) – 2 linguriţă/1 l apă clocotită. Pentru băi de şezut, se dublează cantitatea de plantă; gălbenele, plop negru, nalbă, coada-şoricelului, anghinare, urzică + muşeţel (oprire hemoragii), troscot, antihemoroidal (Plafar), cerenţel, mărar, afine + miere + urzică, decoct din 50 g castane mărunţite/1 l apă, decoct de tătăneasă (şi la băi, cicatrizantă, decongestivă), pedicuţă, traista-ciobanului (ceai şi baie de şezut), muşeţel (alifie de muşeţel), rostopască etc.
- Cataplasme cu făină de castan sălbatic timp de 12 zile. Se face pauză şi se repetă 3-4 luni. Cataplasme cu frunze de mur la fisuri anale. Se aplică varza pe şale şi pe fese.

- Cataplasme cu argilă rece timp de 1 1/2 h. Repetaţi.
- Se unge locul afectat cu următoarea alifie : ceară de albine cât o alună, o lingură de miere de albine, o lingură de ulei de măsline sau floarea soarelui, 2 cm de frunză de aloe pisată (mai veche de 3 ani). Se pun pe foc într-un vas emailat şi se amestecă până se obţine un lichid omogen. Se toarnă în cutiuţe de cremă şi se lasă să se răcească. Înainte de folosire se face igiena locală.
- Se foloseşte unguent cu muguri de plop (vezi „Fisuri anale" – antiseptic, cicatrizant, calmant), propolis, alifie de gălbenele (nu dă mereu rezultate), alifie de coada-şoricelului, suc de rostopască, de 2 ori/zi. Dispar după cca 2 săptămâni.
- Se aplică supozitor de cartof crud în anus, unde se lasă cam 1 h. Se repetă de mai multe ori/zi, timp de 1 lună. Cartoful este steril şi antiinflamator.
- Se pisează 10 căpăţâni de usturoi (necurăţate şi cu tot cu mustaţă), se fierb la foc mic cu 1/2 l apă timp de 15 min. Se fac băi de şezut din ce în ce mai fierbinţi. Apa poate fi înfierbântată şi refolosită de 4-5 ori. Deja după prima baie încep să dea înapoi.
- Se fierb ca pentru gem, dar fără zahăr, fructe de soc negru. Se ia zilnic din acest preparat câte 1 lingură înainte de masă.
- **Valeriu Popa** recomanda :
  – supozitoarele cu apilarnil ;
  – 1 linguriţă ţiţei se ia dimineaţa pe stomacul gol, apoi 3 ore nu se mănâncă nimic. După aceea se consumă mâncăruri uşoare (cartofi copţi, supe). Nu se consumă lactate ;
  – se face baie cu paie de ovăz ;
  – se bea ceai de obligeană – 6 înghiţituri ;
  – se bea ceai de pelin (fiert 3 sec.) ;
  – se fac 1-2 clisme cu apă rece, un sfert imediat, lăsând să curgă apa cu întreruperi.
- Uleiul de cătină este dezinfectant şi un foarte bun cicatrizant. Se face o cură de 3 luni, ungând locul de 2-3 ori/zi, iar pentru uz intern se ia câte o linguriţă de 3 ori/zi, înainte de mesele principale. Concomitent, se va ţine un regim alimentar pentru evitarea constipaţiei, bogat în fibre vegetale şi tărâţe.
- Se mai pot face ungeri cu ulei de sunătoare, iar intern să se ia tinctură de castan, traista-ciobanului, coada-şoricelului, sulfină.
- Produsul „Redigest" conţine silimarină şi flavonoide, care sunt trofice pentru sistemul venos.
- Cură cu suc de orz verde.
- Se face clismă cu decoct din planta „coroniţă". Se face întâi infuzie (2 linguri/1 l apă), apoi după 10 min. se mai dă în fiert de 2 ori, câteva secunde. Se lasă să se răcorească şi se face clisma. Procedura durează 1 h. Rezultatele se văd după 2-3 băi.
- La 2-3 zile se fac băi de şezut cu mărul-lupului.

- Produsul „Procto venorutin" capsule: castan, salcie, rutin; 9 băi de şezut: coroniţă, salcie, castan, muşeţel. Ajută în fazele acute dureroase ale tromboflebitelor hemoroidale şi ale membrelor inferioare. „Procto venoton" capsule: castan, rutin, măceş, gălbenele; băi de şezut: stejar, gingko biloba, coroniţă. E recomandat în hemoroizi, insuficienţă venoasă cronică a membrelor inferioare, hematoame, fragilitate capilară, ulcer varicos. „Rutin C" conţine: rutin, măceş. Este indicat în: hemoroizi, varice, fragilitate capilară. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Eu am tratat un copil cu inflamaţie fără hemoragie, în felul următor: l-am pus să se spele bine cu săpun şi i-am recomandat să repete aceasta după fiecare scaun; apoi s-a spălat cu decoct de coada-calului şi coada-şoricelului de mai multe ori/zi, iar la culcare a ţinut 1/2 h comprese cu acest decoct. I-am dat să bea ceai antihemoroidal (Plafar). I-am scos carnea din alimentaţie, piperul şi alimente care constipă. A mâncat, de exemplu, supă de legume, piure de cartofi cu brânză dulce, fructe multe etc. A doua zi, nu mai avea nimic.

Presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

- „Colina negustorului" SP5 (punctul venelor), care se află la întâlnirea verticalei ce trece pe marginea interioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său. Dispersie 5 min., de 2 ori/zi. Se fac 10 şedinţe/serie.
- Masarea zonei reflexogene a anusului (zona rect la picior şi gleznă), suprarenale, rinichi – uretere – vezică urinară.
- Unguentul „Variterp"; produs de Fabrica de Antibiotice din Iaşi, pe bază de castane, eficient pentru varice, a dat rezultate bune şi la hemoroizi. Se aplică de 3 ori/zi.

În caz de repetitivitate a crizelor:

- Pentru tromboflebită hemoroidală (apariţia în zona anală a unui tromb dur şi dureros de mărimea unei cireşe), se poate folosi unguentul „Hemorstop" produs de „Exhelios" Timişoara. Conţine: castane, gălbenele, spânz şi muşeţel. Are efect emolient, cicatrizant, antiinflamator şi de susţinere a funcţiei mucoasei.
- Golden Yacca Plus, de 2 ori 2 capsule/zi – 3 zile, apoi 2 ori 1 capsulă/zi.
- Venoruton – capsule: de 3 ori 3 capsule/zi.
- Hemorzon – supozitoare: de 3 ori câte 1 supozitor/zi.
- Băi de şezut cu ceai de: muşeţel, gălbenele, coada-calului, coada-şoricelului şi rostopască.
- Se consumă 2 l/zi lichid: ceai de muşeţel, gălbenele, urzică, traista-ciobanului şi pedicuţă.
- Evitaţi frigul, efortul fizic, ortostatismul prelungit.
- Se recomandă poziţia stat pe burtă.
- Regim alimentar de protecţie digestivă şi detoxifiere.

– alimente crude la începutul meselor.
– consum lichide cu 1/2 h înainte de masă.
– consum preferenţial de: dovleac, fasole verde, salate de rădăcinoase, fructe crude, cereale integrale.
– Se înlătură din alimentaţie condimentele iuţi (sare, piper, boia iute, oţet sintetic).
– Alimentaţie alcalină fără carne şi zahăr, cu miere.

Prolaps rectal *– ieşirea intestinului prin rect (anus). Se produce mai ales la bătrâni, în urma constipaţiei cu hemoroizi.*

Poate apărea în urma unei dispepsii.

- Se fac 2 seturi de 10 fiole cu vitamina B_6, la interval de 1 săptămână.
- Se consumă tărâţe de grâu crude (1-2 linguriţe puse în mâncare cu sos), cel puţin o lună de zile.
- Băi de şezut cu tărâţe de grâu: 2 pumni de tărâţe se pun în apă clocotită. Se lasă acoperită să infuzeze, se lasă puţin să se răcorească după ce a fost strecurată, se pune în lighean şi se stă cu sezutul în apă până ce apa se răceşte. După 2 săptămâni se vindecă.
- Băi de şezut cu decoct de coajă de stejar.

Paraziţi intestinali

- Se vor consuma: cicoare, calomfir, anason, măceşe cu miere, morcov + sfeclă roşie, hrean, varză, suc crud de varză acră, dovleac, nucă, pătrunjel, praz, năut, argilă, ceapă, usturoi, alună, lămâie, măslină, piersică. Seara, timp de 3 zile, să se consume o salată (de cartofi) cu nucă şi 50-60 ml ulei de măsline.
- Pavel Chirilă, în cartea *Medicina naturistă*, dă o *pastă antihelminitică*: 1,2 kg seminţe de dovleac se trec prin maşina de tocat, se amestecă cu 0,5 kg miere şi 100 ml lapte proaspăt. Se împarte în 3 părţi, care se iau din oră în oră. După alte 3 h, se iau 3 linguri de ulei de ricin. Dacă nu s-au eliminat paraziţii, tratamentul se repetă a doua zi. Cu 12 h înainte, nu se mănâncă nimic. Altă variantă, în special pentru **tenie**: 250 g seminţe de dovleac se zdrobesc, se adaugă miere. Se ia dimineaţa. După 2 h, se iau 2 linguri ulei de ricin. Se repetă 3 zile.
- Pentru teniază: 250 g seminţe crude de dovleac curăţate de coajă se dau prin maşina de tocat nuci + 4-5 linguri miere. Cu o zi înainte se mănâncă doar iaurt. În ziua de tratament, se mănâncă încet, dimineaţa, seminţele măcinate, pe stomacul gol şi se mai mănâncă doar seara, un iaurt. Când apare senzaţia de scaun, persoana bolnavă se aşază pe o oală în care a pus apă caldă (tenia se trage la căldură).
- Se macerează 6 zile o ceapă mare, felii, într-un litru de vin alb. Se bea un pahar în fiecare dimineaţă, la sculare, timp de o săptămână. Se reia timp de 2-3 luni.
- Seminţe de dovleac + ceai de cimbrişor (seara) – numărul de seminţe se ia în funcţie de vârstă. La copii 10-15 seminţe, la adulţi cam 20-30 seminţe

decojite, pe care cojiţa (pieliţa) fină, subţire, trebuie să rămână. **Valeriu Popa** recomanda numărul de seminţe în funcţie de vârstă: la o persoană de 50 ani se iau 50 seminţe. Ajută la oxiuri, tenie, giardia etc.

- Pentru prevenire: 2 cepe de arpagic tocate + 2 linguri miere + un pahar cu lapte – seara. Se poate fierbe 15 min. laptele cu ceapă (mai ales la copiii agitaţi).
  Se administrează copiilor între 6 şi 9 ani, 2 linguriţe seara; copiilor între 9-12 ani, 3 linguriţe seara; copiii mai mari şi adulţii iau câte 3-4 pahare, de 1-2 ori/săptămână, timp de 2 săptămâni.
- Să se consume 500 g afine sau fragi, dimineaţa pe stomacul gol. Timp de 6 ore nu se mai consumă nimic. Se repetă 5 zile. În acest timp nu se consumă carne, zahăr, făinoase.
- În fiecare dimineaţă să se ia sâmburi pisaţi de lămâie, amestecaţi cu miere.
- Zdrobim coaja, seminţele şi pulpa unei lămâi. Punem la macerat 2 h în apă cu miere. Strecurăm. Se bea la culcare.
- Se bea decoctul unei lămâi.
- Hrean ras + miere + lămâie + ceapă.
- Infuzie de 15-30 g hrean ras care se lasă la macerat 12 h. Se beau 2 căni/zi, între mese.
- Într-un ibric cu apă se fierb o mână de pătrunjel, una de ţelină şi una de violete. Se bea dimineaţa pe nemâncate.
- 50 g usturoi pisat şi fiert în 200 ml apă. Se filtrează, se îndulceşte. Se bea dimineaţa pe stomacul gol, repetându-se mai multe zile, până la expulzarea paraziţilor. Şi usturoiul fiert în lapte este foarte eficient. **Valeriu Popa** dădea următoarea reţetă: o cană lapte clocotit se toarnă peste o căpăţână usturoi curăţat (mujdei). Se lasă la macerat de seara până dimineaţa. A doua zi dimineaţa se consumă chiar şi cu usturoi. Reţeta se repetă 7 zile la rând. Toată familia trebuie să facă acest tratament.
- „Giardinofug", produs de laboratoarele Medica din România. Conţine: gălbenele, cimbru, tinctură de propolis, aloe.
- 2-3 g pelin cu miere dimineaţa, pe stomacul gol. Se fac spălături cu infuzie de pelin şi muşeţel.
- Seminţe de schinduf (limbrici, tricocefaloză) sub formă de extract fluid, tinctură, sirop, pulbere.
- Infuzie din 50 g cimbru/1 l apă. Se bea 3 zile/săptămână.
- Se bea infuzie de: afin (oxiuri – 2 linguriţe la 100 ml apă, fracţionat în 3 reprize), anason, cicoare, cimbrişor şi cimbru (tricocefaloza – 2 linguriţe/cană – 2 căni/zi), coada-şoricelului şi gălbenele (limbrici – neîndulcit, dimineaţa, 2 linguri/100 ml), coriandru (limbrici – 4 linguriţe la 100 ml apă, dimineaţa, pe stomacul gol), cruşin + pelin (oxiuri, limbrici – 2 linguriţe/1 1/2 cană apă, dimineaţa, pe stomacul gol), măceş (limbrici – 2 părţi măceşe fără puf şi o parte miere, din care se iau 2-3 linguriţe/zi), frunze de nuc.
- Decoct de rădăcini de iarbă-mare (limbrici), 4 linguri/cană. Se iau 3-4 linguri/zi.

- Decoct de rădăcini de ghinţură (limbrici), 1 linguriţă/litru. Se bea câte 1/2 cană, de 2 ori/zi sau tinctură 15-20 picături în apă, de 2 ori/zi.
- Extern: ceai de pelin (oxiuri), rădăcini de ipgărice şi decoct de rădăcini de săpunariţă, 40 g/1 l apă. Se foloseşte pentru băi de şezut.
- Rădăcini pisate de praz, pătrunjel în lapte – 1/2 – 1 pahar suc, 3 dimineţi la rând, la apusul lunii. Pentru copii: 20-30 ml. Se pun pe abdomen, jos, frunze de varză, în timpul nopţii. Se repetă timp de 3-4 luni, cu pauze.
- Decoct de seminţe de varză.
- Ulei de cimbru; esenţă de leurdă (15-20 picături); bitter suedez.
- Limbricii se combat cu legume, morcovi cruzi, sfeclă roşie, zeamă de varză, precum şi cu usturoi, hrean, ceapă, care se fierb în lapte şi se consumă fierbinţi.
- Seminţe de bostan 1 kg, se împarte în 10 porţii (100 g pentru 10 zile). Fiecare porţie se dă prin maşina de tocat nucă, cu coajă cu tot. Seminţele se dau de 5-6 ori prin maşină. Se amestecă cu 300-400 ml ceai de cimbru. Se lasă la macerat timp de 24 h, apoi se strecoară prin tifon. Se stoarce, iar zeama obţinută se împarte în 3 porţii egale, pentru 1 zi (dimineaţa, prânz şi seara, cu 1/2 h înainte de masă). Tratamentul durează 10 zile, apoi se ţin 10 zile pauză. Dacă e nevoie se repetă cura. (Reţetă dată de Savin Elena – Bicaz.)
- Să se facă cură de argilă, aceasta având efect antiparazitar.
- Pentru paraziţi precum giardia se mai pot folosi tinctura de cimbru, usturoi sau inula şi tinctura de propolis sau de muguri de plop negru. Să se renunţe la consumarea dulciurilor concentrate.

Polipi anali şi polipi pe colon

1. Pe o fâşie de tifon steril pusă în patru, se pune circa 1/2 linguriţă untură de porc nesărată. Se stă apoi 1/2 h culcat pentru ca grăsimea să-şi facă efectul. Se repetă cât timp este nevoie.
2. Se bea câte o înghiţitură înainte şi după fiecare masă din macerat de rădăcină de obligeană (1 lingură rădăcină mărunţită/250 ml apă). Se fierbe apa, se răceşte, se adaugă rădăcină de obligeană şi se lasă la macerat până a doua zi dimineaţa.
   Se fac spălături locale cu ceai de gălbenele şi muşeţel după fiecare scaun (folosiţi o pară de cauciuc).
   În cursul tratamentului se reduce consumul de pâine la 2-3 felii/zi.
3. De încercat (neexperimentat pentru acest caz) produsul Variterp, pe bază de castane (revista *Formula AS* nr. 391/6 decembrie 1999).

- Tinctură de propolis, luată astfel:
  Prima zi – o linguriţă ceai + o picătură tinctură;
  A doua zi – o linguriţă ceai + două picături tinctură.
  Se creşte zilnic doza cu o picătură, timp de 25 de zile. Din a 26-a zi, se ia ceai + 24 picături propolis, descrescând până la o picătură.
  Se face pauză o săptămână şi apoi se reia tratamentul.
- Vezi la „Aparatul urinar" reţeta de „Polipi pe vezică".

- Se fac microclisme cu infuzie de mărul-lupului – 1 linguriţă plantă/100 ml apă fierbinte. Când ajunge la o temperatură suportabilă, se face clisma, apoi se stă în poziţie orizontală reţinând lichidul în colon minim 20 min. Se repetă timp de 21 zile.

Spasme intestinale

- Anason.

Trichinoză – *Boală provocată de larve de trichină de la carne de porc, urs, mistreţ. Boala începe cu febră, diaree, vărsături, dureri abdominale. Apar dureri musculare care se menţin mult timp. Pleoapele şi faţa se umflă.*

Larvele de trichină, care se înmulţesc în intestin, ajung prin circulaţia sângelui în muşchi, unde se închistează şi eliberează toxine.

- Frecţie cu tinctură de traista-ciobanului;
- Ceai de creţişoară – 4 căni/zi.

Stomac

Stomacul este o porţiune a sistemului digestiv cuprins între esofag şi duoden. În stomac alimentele sunt reţinute un timp variabil, după natura lor. Ele sunt transformate sub acţiunea factorilor enzimatici şi cu ajutorul contracţiilor gastrice, în chim, apoi acesta este transportat în duoden.

Alimentele intră în stomac prin partea stângă, sub inimă şi se evacuează din stomac prin partea dreaptă – prin orificiul pilor (*pilor* – în greceşte – portar), în intestin nemaifiind cale de întoarcere. Mucoasa stomacului este plină de glande microscopice cu deschizături în stomac, care produc un lichid amărui numit sucul gastric. El conţine un produs chimic numit pepsină cu mare rol în digestie. În 24 de ore se produc 4,5 litri suc gastric care se consumă la digestie. Acest aparat stomacal, prin mişcările pe care le produce, întoarce alimentele pe toate părţile pentru a fi îmbibate cu suc. Trebuie respectate bine regulile de compatibilitate alimentară, alimentele trebuie bine amestecate, pentru a nu se produce fermentaţii şi putrefacţii care transformă stomacul într-un coş cu gunoi. În acest caz glandele se astupă, iar mecanismul se defectează.

Mâncarea semidigerată va intra în intestin, de unde tot organismul se va intoxica.

Intestinul subţire este un canal căptuşit de o membrană catifelată şi zbârcită care este tot timpul într-o mişcare uşoară, împingând masa alimentară (chimul), înainte şi înapoi. Membrana are nişte papile microscopice care-i dau aspectul de catifea, numite vilozităţi intestinale. Chimul în intestin se amestecă cu bila secretată de ficat (şi depusă în vezica biliară). Sunt necesari 2-3 litri bilă pe zi pentru a neutraliza acţiunea sucului gastric, de a preîntâmpina descompunerea şi de a ajuta la absorbirea în vasele sanguine.

În intestin acționează și sucul pancreatic secretat de pancreas, care ajută în special la absorbirea substanțelor grase. Este necesar 1-1,5 l/zi de suc pancreatic. Vilozitățile intestinale absorb substanțele hrănitoare din alimente și le trimit în organism.

Alimentele nedigerate trec printr-o valvă (portiță) în colonul ascendent (intestin gros).

- În caz de digestie dificilă fără hiperaciditate, moarea de varză stimulează digestia. Se bea 1 pahar înainte de masă, iar în timpul mesei se mai poate bea câte o înghițitură.
- Pentru cârcei la stomac poate fi de folos planta talpa-gâștei.
- Ceaiul de sânziene ajută stomacul, ficatul și rinichii.
- Produsul „Redigest" realizat de „Hofigal" S.A. conține cuticulă de pipotă și substanțe extrase din planta „armurariu".
  În cuticula de pipotă se găsesc microelemente ca: Mg, Ca, Fe, Cu, Cr, Ni, Si și Zn și enzimele necesare digestiei. Deci, „Redigest" previne digestia proastă și protejează mucoasa tubului digestiv. În toate formele de litiază a dat rezultate bune. În plus, protejează ficatul de toxinele rezultate din arderile interne. Este de ajutor în diaree și constipație. Pofta de mâncare crește de asemenea.
- Pentru ulcer, colită, colon, gastrită pe lângă sucul recomandat la „Balonări" contra colicilor, mai recomand rețeta RF 86 dată de dr. Bircher Benner în regim de crudități. Se bea timp de 3 luni: 250 g morcov + 470 g cartofi + 100 g varză + 50 g sfeclă + 25 g păstârnac + 5 g usturoi + 50 g miere (cantitatea în grame este de suc).
- Planta numită „scumpie" este recomandată pentru bolile aparatului digestiv, răni etc. Planta se găsește mai des la bulgari, dar și în Dobrogea.
- Se înghite pe stomacul gol câte 1 linguriță chimen.
- Mucilagiul de in (1 lingură/1 cană – fiert 2-3 min.) reface mucoasa tractului digestiv. Este și laxativ.

Au influență: Ca, B_1, acizi organici, acid tartric și ionul sulfat, Mg, tanin, acid folic, pectine.

Arsuri la stomac

- ceai de țintaură, suc de cartof crud, cenușă de lemn, argilă (înainte de mese cu 1,5 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriță/1 pahar apă), fulgi de ovăz, lapte.

Piroza – este o arsură care urcă în stomac, esofag, urmată de senzația de acru (hiperaciditate datorită substanțelor iritante): salcâm, zmeur.

Se previne prin evitarea alimentelor și băuturilor iritante și prin consumarea de produse alcaline.

Balonări (meteorism) și colici intestinale și abdominale (gastrice) – *Ca urmare a gazelor din stomac, dar mai ales din intestinul subțire și*

gros, stomacul se umflă. Ele sunt cauzate de fermentaţia glucidelor când se degajă mult CO_2 sau a protidelor când apare mult amoniac. Gazele pot apărea şi în gastroenterite şi toxiinfecţii alimentare.

- Ceai de plante care inhibă procesele fermentative : pelin, anason, chimion, fenicul, coriandru – infuzie din 1 linguriţă fructe/1 cană apă ; coada-şoricelului, muşeţel (antiseptice, antispastice), salvie, busuioc, măghiran, flori de salcâm, sulfină, mentă (antispastice, calmează durerea şi voma), obligeană.
- Cicoarea ajută în caz de balonări, elimină fierea, curăţă ficatul, splina şi rinichii.
- Infuzie din fructe de lămâi.
- Masarea zonei reflectogene stomac – duoden. Schimbare de regim alimentar.
- Tinctura de leurdă (10-15 picături).
- Gaze în partea de jos a abdomenului : masarea zonei apendicelui. Schimbare de regim alimentar.
- Pentru gaze în abdomen se masează zona stomac-duoden.
- Masaj pe burtă cu ulei de sunătoare (în special sugarii).
- Bitter suedez.
- Contra colicilor se bea suc de morcovi + sfeclă + spanac sau castraveţi.
- Se fierbe 1/2 linguriţă cu praf de rădăcină de captalan în 250 ml de apă, timp de 2 minute. Se opreşte focul şi se adaugă 1/2 linguriţă cu chimen şi 1/2 linguriţă cu fenicul. Se lasă să infuzeze 15-20 minute. Se bea fierbinte, îndulcit sau nu.

Gastrita – *este inflamaţia mucoasei stomacului datorită intoxicaţiilor (excesului de alcool, tutun, substanţe toxice, caustice, iritante, fierbinţi), infecţiilor, stărilor alergice.*

În mod normal, sucul gastric are pH-ul egal cu 1,5-1,8 g/l care este dat de prezenţa acidului clorhidric. Această aciditate este necesară pentru activitatea normală a pepsinei şi are rol în sterilizarea alimentelor ingerate prin omorârea microbilor, bacteriilor. Modificările de pH apar în îmbolnăviri ale stomacului : nevroză gastrică, gastrită acută şi cronică, ulcer, cancer stomacal.

Hiperaciditatea apare în ulcer, iar hipo- sau anaciditatea este suspectă în cancer.

- Rădăcina de obligeană ajută la vindecarea gastritei sau ulcerului în câteva săptămâni.
- Se vor bea sucuri de legume : morcov + sfeclă + spanac (castraveţi) ; suc de spanac.
  Spanacul curăţă şi regenerează tractul digestiv. Acţiunea nu se vede imediat, ci după 6 săptămâni, până la 2 luni de folosire a sucului.

Gastrită cronică – *este urmarea gastritei acute dacă se abuzează de alcool, alimente fierbinţi şi iritante sau la cei care mănâncă repede şi*

la ore neregulate. Este însoţită de hipertrofia mucoasei gastrice şi hiperaciditate, putând evolua spre atrofia acestei mucoase şi lipsa de aciditate a sucului gastric.

Gastrita se tratează prin regim alimentar, cu mese la ore regulate, cu respectarea compatibilităţii alimentare şi evitarea alimentelor iritante. Se vor lua produse care acţionează ca pansamente gastrice, antiinflamatorii şi neutralizante.

- Tratament cu argilă.

Gastrită acută toxialimentară

- Ceai de: muşeţel, izmă, iarba-gâştei, roiniţă, coada-racului, îndulcit cu miere. Se beau 2-3 căni/zi.
- Oţet de mere – 2 linguriţe la un pahar de 200 ml apă. Din acest amestec se ia câte 1 lingură, din 5 în 5 min.

Gastrită cronică hipoacidă şi anacidă – *Este caracterizată de lipsa acidului clorhidric din sucul gastric. În consecinţă, este redusă activitatea pepsinei care sfărâmă moleculele de proteină în stomac. Microbii pătrunşi în stomac nu vor mai fi distruşi, apare greutate în stomac şi microbii trec mai departe în intestin unde produc enterocolite.*

Regim alimentar

Alimente interzise: lapte, alcool, îngheţată, ape minerale alcaline, băuturi fierbinţi, pâine neagră sau proaspătă, zarzavaturi crude, bogate în celuloză, nedigestibile, fructe crude, peşte gras, brânzeturi grase, slănină, grăsime prăjită, marmeladă, hrean, muştar, boia, piper, ceapă, usturoi, murături.

Alimente permise: ceai, puţin sifon, suc de fructe, de legume, chisel, ape minerale clorosodice, pâine prăjită, uscată, piure de cartofi, orez şi griş bine fiert, fulgi de ovăz pasaţi, piureuri de legume, legume fierte şi pasate (morcovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde, spanac, urzici), fructe coapte la cuptor, fără zahăr, sau compot pasat din mere, pere, prune, caise, piersici, vişine, cireşe, agrişe, peşte slab de apă dulce (şalău, ştiucă, lin, păstrăv, biban), omletă la aburi, brânză de vaci, telemea desărată, caş sărat, unt, untdelemn crud puţin, supe degresate din carne şi oase, supe de roşii, borşuri pasate, biscuiţi, gelatine de fructe, frunze de pătrunjel, mărar, tarhon, leuştean. Fructe: portocale, struguri, coacăze, caise şi piersici bine pârguite şi curăţate de pieliţă. Miezul de migdale dulci are efect deosebit de favorabil asupra bolnavilor de ulcer gastroduodenal.

Ceai de: schinel (o linguriţă/cană, se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese), sovârf (3 linguri/cană, din care se beau 3-4 linguri, cu o jumătate de oră înainte de mese), ţintaură (o linguriţă/cană, se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese), ceai tonic aperitiv Plafar.

- Se ia un vârf de cuţit de pulbere de rădăcină de obligeană cu 20-30 min. înainte de mesele principale. Stimulează şi reglează digestia. Nu se va administra persoanelor cu diaree sau colon iritabil.
- La mesele principale să se consume salată de legume cu hrean ras. Înainte de masă se pot lua 1-2 linguri de „vin tonic cu hrean". Acesta se prepară lăsând la macerat, timp de 9 zile, 15 linguri hrean în 1 l vin roşu natural. Apoi se filtrează. Vinul ajută digestia, reglează activitatea inimii şi sexuală (este şi afrodiziac), previne litiaza renală. Hreanul nu se va consuma în caz de gastrită hiperacidă, colon iritabil. Dacă se abuzează de hrean se pot produce tulburări digestive sau nervoase.
- Mierea de albine normalizează activitatea secretorie şi motorie a stomacului. De aceea şi ceaiurile se îndulcesc cu miere. Dacă se consumă înainte de mese, cu apă rece, măreşte aciditatea. Se recomandă mierea de munte, de fâneaţă.
- Argila : înainte de mese cu 1 1/2 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriţă/1 pahar apă.

Acupunctură şi presopunctură

Obs. : Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctura să se adreseze unui specialist.

Pentru stimularea secreţiei gastrice : VC10, VC12, VC13. Pentru funcţionarea bună a ficatului şi pancreasului : S30, S41, S2.

- Se recomandă ape minerale.

Gastrită hiperacidă şi ulcer gastroduodenal *(apariţia pe mucoasă a unei ulceraţii)*

Boala produce dureri, vărsături, tulburări în tranzitul alimentelor, hemoragii şi chiar perforări de stomac. Rareori se transformă în cancer.

Gastrita este uneori însoţită de reflux esofagian. În acest caz, se va lua tinctură de mentă, ulei de melisă (roiniţă) sau sunătoare. Se vor bea ceaiuri amare, cum ar fi de coada-şoricelului sau anghinare (se combate şi o eventuală dischinezie biliară). Ulcerul se produce datorită lezării mucoasei gastrice prin alimente nemestecate, hipersecreţiei de acid, factorilor nervoşi ca spasmele vasculare sau factorilor vasculari. Apare în special la persoanele nervoase. Se vindecă în special prin regim alimentar, şi apoi adjuvante.

- Săruri minerale recomandate : Mn-Co.
  Mai ales la persoanele care provin din familii de ulceroşi, să se renunţe definitiv la băuturile spirtoase, tutun, grăsimi prăjite, alimente sărate, afumate, să nu se facă abuz de medicamente.
- Se consumă : argilă (înainte de mese cu 1 1/2 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriţă/1 pahar apă), morcov, varză, cartof, mere, grâu încolţit + lapte, broccoli.
- Cruciferous Plus, supliment nutritiv făcut din broccoli, varză, ridichi, muştar, muştar maro şi bobâlnic. Nu se găseşte în farmacii.

- În faza acută, dureroasă, se aplică comprese calde pe abdomen şi se consumă doar lapte cald (6-7 pahare). După câteva zile, se introduc supe strecurate de orez, griş, fulgi de ovăz, arpacaş, cu unt proaspăt, ouă moi, ulei neprăjit, frişcă, gelatină de lapte, puţin îndulcite. Temperatura alimentelor să fie potrivită. În ulcere ce sângerează se aplică pungă cu gheaţă.

La ulcer se bea sucul recomandat la „Generalităţi stomac" – RF86 şi sucurile recomandate la „Gastrită".

- Macerat de obligeană cu o linguriţă rasă cu plantă într-o ceaşcă cu apă rece. Se lasă să stea noaptea şi se strecoară a doua zi. Se bea câte o linguriţă înainte şi după fiecare masă (6 linguriţe/zi).
- Tratament cu argilă.

Alimente permise: lapte, ceaiuri de plante medicinale, suc de fructe dulci, pâine albă uscată, piure de cartofi, orez, griş fiert, fulgi de ovăz, mămăligă, piureuri de legume, legume fierte (morcovi, dovlecei, mazăre verde) pasate, fructe dulci, coapte la cuptor sau compot, peşte slab rasol (şalău, biban, ştiucă, lin, păstrăv, crap), ouă fierte moi, omletă în abur, brânză de vaci, caş, urdă, unt, ulei crud adăugat la mâncăruri gata pregătite sau amestecat cu apă pentru înăbuşire, smântână, frişcă, supe mucilaginoase, supe cu lapte sau unt, biscuiţi, gelatină de fructe, creme, sare de mare puţină, sosuri dietetice. Cel mai bun fruct este migdalul, iar ca legume: morcov, cartof, varză. Mesele să fie reduse în cantitate, dar frecvente. Să se mestece bine.

Alimente interzise: alcool, cafea naturală, ceai rusesc, cacao, sirop, apă de la gheaţă, lichide fierbinţi, pâine neagră, pâine proaspătă, cartofi prăjiţi, zarzavaturi crude, fructe crude, fructe uleioase, mezeluri, conserve, carne de porc, gâscă, raţă, vânat, peşte gras, prăjit, afumat, ochiuri prăjite, supă de oase sau carne, ciorbe, aluaturi, brânzeturi fermentate sau sărate, untură, slănină, grăsime prăjită, sare multă, oţet, îngheţată, marmeladă, dulceaţă, hrean, muştar, piper, ceapă, usturoi, boia, murături, sosuri cu rântaş prăjit. Nu este indicată fiertura simplă de dovleac sau fasole verde (prea alcalină, iritantă pentru mucoasa sensibilizată a intestinelor unui bolnav de ulcer gastric).

- Se bea timp de 3 săptămâni suc de legume: varză, 2-3 pahare/zi între mese. La fel, suc de cartofi (1/2-1/3 pahar înainte de masă) şi suc de morcovi (are efect chiar la hemoragii), sfeclă, ţelină, pătrunjel etc.
- Cura de chefir: până la 1-1,5 l/zi, timp de 2 luni.
- Macerat la rece de rădăcini de lemn-dulce – 1-2 linguriţe/cană, care se bea în cursul unei zile, în cure de 1-2 luni, mai cu seamă toamna şi primăvara, când se declanşează durerile ulceroase. Are proprietăţi antiinflamatoare.
- Decoct de rădăcini de tătăneasă – 1-2 linguriţe/cană, 2-3 căni/zi, înainte de mese cu 1 h, timp de 1-2 luni. Este cicatrizant şi calmant (datorită alantoinei).
- Decoct din rizom de obligeană – 1 linguriţă/cană, care se bea în 2-3 reprize înainte de mese, sau pulbere – câte un vârf de cuţit, de 2-3 ori/zi, înainte de mese. Acţionează ca un pansament gastric. Face parte din formula ulcerotratului.

- Decoct de coajă de stejar – 2 linguriţe/200 ml apă rece, după care se fierbe 20-30 min. Se beau 2-3 căni/zi. Este hemostatic şi antiseptic.
- Infuzie de: coada-calului (neutralizează aciditatea), dud, frasin, 50 g gălbenele (cicatrizant şi calmant) + 50 g pătlagină (cicatrizantă şi antibacteriană) + 50 g muşeţel, frunze de plămânărică (conţine alantoină), răchitan (hemostatic şi antiseptic), flori de salcâm (calmează arsurile), sunătoare (cicatrizantă), 40 g frunze proaspete de dafin/1 l apă, anason, fenicul, maghiran, busuioc, trei-fraţi-pătaţi, chimen, ienupăr, coriandru, ţelină (arsuri), mărar (seminţe zdrobite – 1 linguriţă/1 l apă sau frunze), coada-şoricelului, ciuboţica-cucului, dud, levănţică, nalbă, păpădie, salvie, urzică-moartă, frunze de zmeur (micşorează aciditatea), rădăcini de lemn-dulce (antiinflamatorii, antiulceroase, cicatrizante – macerat la rece din 1/2 linguriţă/cană), odolean, rădăcini de valeriană, sulfină – după fiecare masă, pelin (1 cană/zi, înghiţitură cu înghiţitură – se pune doar o priză de pelin care se opăreşte doar 3 min. – culoarea ceaiului să fie ca a apei) – cură 2 săpt./lună, ceai gastric cicatrizant Plafar.
- Ceai stomahic (favorizează digestia prin excitarea sucurilor): cimbrişor, cimbru, roiniţă, talpa-gâştei, ţintaură, unguraş; ceai de macerat de caşul-popii (nalbă de pădure).
- Infuzie de pufuliţă. Se beau 2-3 căni/zi.
- Suc de: urzică, coada-şoricelului, păpădie, pătlagină, băut din oră în oră, câte o înghiţitură. În ceaiuri se pune 1 linguriţă bitter suedez, dimineaţa şi seara. Se fac cure de 1-2 luni.
- Apa de tărâţe: 5-10 linguriţe de tărâţe/1 l apă – se lasă peste noapte.
- Spanac (mătura căilor digestive), lămâie, portocală (alcalinizant gastric), zmeură (stomahic, aperitiv), cicoare, hrean (atonie digestivă), polen.
- tinctura de propolis – se iau 40 picături dimineaţa, pe stomacul gol, în lapte cald (1 dl.).
- Tratament balnear, după 3 luni de la trecerea crizei acute: izvoare alcaline sau alcaline carbogazoase. Acasă, să nu depăşească 5 luni de la data îmbutelierii. Durata curei este de 4-5 săptămâni. Apa minerală de Vâlcele calmează crizele de gastrită.
- Băi de esenţă de brad, pentru calmarea nervilor: câte 150 g extract de pin pentru o baie generală, zilnic la culcare – se fac 21 de băi. Se pot repeta după 3 luni.
- Perieri uscate cu perii de baie cu păr natural sau sintetic, de jos în sus, seara la culcare sau dimineaţa la sculare. Este bună pentru nervi.
- În fazele dureroase fără hemoragie, se aplică comprese calde, cu parafină sau nămol, 10-20 min.
- Reţetă (*Formula As*): 3 sau 6 ouă, 1/2 l ulei de măsline, 1/2 kg miere de salcâm, 250 ml alcool rafinat, 1 l ceai de sunătoare fiert până ajunge la jumătate, 3 lămâi stoarse (sucul). Se amestecă şi se lasă la macerat 14 zile, după care se iau 2 linguri dimineaţa pe stomacul gol, până la epuizarea conţinutului.

- Cura de aloe, conform indicaţiilor de la „Cancer".
- Supa : 3 linguriţe seminţe de in + 6 linguri tărâţe de grâu se pun de seara în 1 1/2 l apă călduţă.
  Dimineaţa se fierbe 20 min. şi se strecoară. Separat se spală bine 2-3 cartofi (netrataţi cu prafuri contra gândacilor). Se rad cartofii cu coajă cu tot şi se fierb 20 min. cu 1 1/2 apă. Se strecoară şi se amestecă cu primul lichid. Se mai adaugă şi suc de morcov. Se beau 3-4 ceşti/zi, încet, fără grabă.
- *Reţetă* : timp de cel puţin o lună, se bea de 3 ori/zi, înaintea meselor principale câte un pahar de suc de varză crudă la care se adaugă suc de la un cartof crud. După ce aţi terminat această cură, chiar dacă vă simţiţi bine, beţi 1 cană/zi repartizată în 3 porţii înaintea meselor principale, cu 1/2 h, cu macerat de obligeană. Seara se pune 1 linguriţă rasă de obligeană într-o cană cu apă rece. Dimineaţa se strecoară, se încălzeşte uşor şi se împarte în 3 părţi, care se beau cum am precizat.

Acupunctură

Obs. : Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctură să se adreseze unui specialist.

- pentru diminuarea secreţiei gastrice : V21, S45, VC18.
- pentru diminuarea motilităţii gastrice : S45, VC12, VC21.
- pentru efectul antiseptic piloric : VC12, R21.
- masarea zonelor reflexe stomac – duoden.
- Vitamine : A, E, B_{12}.
- Gel de Aloe Vera asociat ceaiurilor (gălbenele).

Ulcer gastric şi duodenal

- 1/4 kg miere, 1/4 l ţuică curată fără drojdie de bere, 1/4 ulei de măsline, 1/4 zeamă de lămâie (de la 1 kg lămâi opărite) se pun într-o sticlă de culoare închisă şi se agită bine. Se bea de 3 ori/zi, înainte de fiecare masă câte un păhărel mic de ţuică (cam 3 degetare). Înainte de a-l consuma se agită bine sticla. Se poate folosi şi în colită sau gastrită.

Ulcer hemoragic

- Suc de cartofi cruzi timp de o lună, chiar dacă scaunul devine de a doua zi normal şi durerile zilnice dispar. Se bea un 1/2 pahar de 3-4 ori/zi, cu 1/2 h înainte de masă. Se pot adăuga miere, suc de lămâie sau suc de morcov. Eu recomand sucul de morcov.
- Coenzima Q 10 are efect benefic în vindecarea ulcerului duodenal.
- 2 linguri apă, 1 lingură mălai cernut fin, 1 lingură miere curată. Se pune apa la fiert în ibric, se adaugă mălaiul şi se lasă pe foc 1 min., amestecând. Se ia de pe foc, se adaugă mierea şi se amestecă până la omogenizare. Se consumă călduţă, dimineaţa pe stomacul gol. Efectul se observă după

consumarea a 400 g miere. Nu se consumă în acest timp băuturi alcoolice (revista *Formula AS* nr. 401).

- „Epigastralgin" conţine: flori de salcâm, sunătoare, roiniţă, gălbenele. Recomandat în gastrită hiperacidă, ulcer, colici. „Spirulina Plus" conţine: spirulină, ou de prepeliţă atomizat. Ajută în gastrită hiperacidă, ulcer, hepatită, astm alergic, hipovitaminoze, creşterea performanţelor la sportivi, carenţe de Ca, Mg, Zn. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Suc proaspăt de orz verde.
- Pulberea fină de muguri de plop negru, luată sublingual, câte 1 linguriţă de 4 ori/zi, în cure de 3 săptămâni, ajută în caz de ulcer gastric.
- În caz de ulcer sau gastrită, se ia sublingual câte 1 linguriţă cu pulbere de flori de tei, se ţine 10 min. şi se înghite cu apă. Se repetă de 3 ori/zi, înainte de masă. Protejează şi cicatrizează pereţii gastrici, reduce stresul. Eficienţa este mai mare dacă se combină cu muşeţel în părţi egale.

Vomă, greaţă – *Eliminarea bruscă a conţinutului gastric pe gură este un simptom al unor boli ca: intoxicaţii alimentare, boli infecţioase, ulcere, cancer gastric etc.*

Voma apare în unele boli digestive (ulcer, apendicită, ocluzie intestinală), în intoxicaţii, hepatite, migrene, în primele 3 luni de sarcină etc. Actul de vomă este coordonat de un centru nervos vomitiv, situat în bulbul cerebral.

- Se bea suc de gutuie sau de lămâie (citronadă) care au efect calmant. Se bea înainte de masă 1/2-1 pahar borş. Nu se va folosi acest tratament în dispepsia acidă.
- Masarea zonei reflexe: stomac – plex solar.
- Ceai rece de izmă, neîndulcit, băut încet; coada-şoricelului; păducel – infuzie şi esenţă; infuzie de anason; seminţe de mărar; anghinare; busuioc; cerenţel; muşchi de piatră; odolean; pelin; roiniţă.
- Bitter suedez – comprese pe stomac cu bitter suedez, pe pielea unsă cu alifie de gălbenele.
- Ulei de mentă – 10-15 picături în 2-3 doze.
Pentru a stimula actul de vomă: rădăcini de ciuboţica-cucului (decoct, neîndulcit); rădăcini de săpunariţă (decoct, 1-2 căni/zi).
- „Emetin" produs de laboratoarele Medica din România. Conţine: ghimbir, roiniţă. Ajută şi în vertij, prevenirea răului de mişcare, disgravidie de trim. I. De asemenea, tinctură de mentă – câteva picături – şi capsule cu ghimbir: ajută contra răului de mişcare (avion, maşină).
- Pentru vărsături cu sânge: coada calului.

APARATUL GENITAL

Organele genitale ajută la perpetuarea speciei. La femei sunt: ovarele, trompele, uterul şi vaginul. La bărbaţi sunt: testiculele, epididimul, veziculele seminale, cordonul spermatic, prostata şi penisul. Diferenţierea sexelor începe în luna a doua de sarcină.

Epididimul înmagazinează provizoriu spermatozoizii – de mărimea migdalelor; veziculele seminale hrănesc spermatozoizii. Inflamaţia organelor genitale este produsă de gonococ, stafilococ, streptococ, bacili, ciuperci şi paraziţi. După localizare, inflamaţiile pot fi vaginite (inflamaţia vaginului), metrite (inflamaţia uterului) şi anexite (inflamaţia trompelor şi a ovarelor).

- În bolile sexuale ajută următoarele sucuri de legume: morcov + sfeclă + spanac (castravete); morcov + ţelină + spanac; morcov + ţelină + pătrunjel; morcov + ţelină + sfeclă.
- Pentru buna funcţionare a aparatului genital se va face masarea zonei reflexogene a organului atins şi a punctelor limfatice.
- Propolisul ajută datorită proprietăţii sale antimicrobiene, în bolile genito-urinare precum orhite, orhiepididimite, prostatite etc, în infecţii bacteriene mixte ale colului uterin şi vaginale, trichomoniază şi micoză vulvo-vaginală şi boli ale nou-născuţilor, produse de *Monilia albicans*.
  Pentru diminuarea excitaţiei sexuale se folosesc *plante anafrodisiace*:
  – conuri de hamei, talpa-gâştei, flori de tei; infuzie din 40 g de frunze şi mâţişori de salcie/1 l apă – 3 căni/zi.
  – dr. V. Geiculescu indică să se pună 50 conuri de hamei într-un săculeţ de tifon care se aşază seara pe pernă în dreptul nasului. Se schimbă la 10-15 zile.
  Pentru cervicite cronice, alte inflamaţii, eroziuni ale colului uterin, infecţii cu Trichomonas sau candida, propolisul este foarte eficient. Are proprietăţi bacteriostatice, regenerative, antifungice.
  Seara se fac spălături vaginale cu ceai de gălbenele, după care se masează colul uterin cu unguent cu propolis (Propoderm), apoi se introduce un ovul de Microsept (de la Apicola). Dimineaţa se fac spălături cu un antiseptic de tip Septovag (la farmacie). Intern, se iau câte 2 tablete de 3 ori/zi cu Proposept şi tinctură de propolis (10-20 picături) după tabletele cu propolis. Pe perioada tratamentului se interzic relaţiile sexuale. Tratamentul durează 20 zile, se ţine după terminarea ciclului şi se poate relua luna următoare în cazul în care problema nu s-a rezolvat.
  Cei alergici la propolis nu vor urma acest tratament.
- Vitamina E indicată în: avort habitual şi iminenţă de avort, sterilitate, amoneree, oligomenoree, toxicoză gravidică, tulburări neurovasculo-

-musculare de sarcină, agalactie, hiperfoliculinemie, tulburări de climacteriu, prurit vulvar etc.

- Vitamina F indicată în: hiperfoliculinemie, tulburări de ciclu.
- Vitamina A indicată în: sarcină şi lactaţie, sindrom intermenstrual, craurozä vulvară, prurit ano-genital, sterilitate masculină.
- În caz de estompare a caracterelor feminine, se consumă grâu încolţit. Germenii de grâu încolţit sunt contraindicaţi persoanelor cu dezechilibre cauzate de excesul de hormoni estrogeni în organism. În consecinţă, femeile cu ciclu menstrual foarte abundent, bărbaţii cu tendinţă la efeminare vor folosi cu prudenţă acest remediu-minune.

Atrofierea ovarelor

- Se recomandă următoarele vitamine şi săruri minerale: E, Zn (stimulează organele genitale).
- Se consumă următoarele *alimente medicament*: grâu, orz, sfeclă roşie, varză, spanac, roşie, piersică, portocală, ţelină (dă vigoare).

Boli produse de bacterii – *Clamydia Trachomatis, Mycoplasma Hominis, Gonococ, Ureaplasma Urealyticum. Sunt boli venerice care se manifestă ca uretrită (dureri la micţiune şi secreţie uretrală), cât şi ca metroanexită (dureri în fosele iliace şi scurgeri abundente).*

- Amestec de pulberi de plante:
  A. Brusture – 100 g, cătină – 100 g, afine – 100 g, trei fraţi pătaţi – 100 g, turiţă mare – 100 g.
  B. Traista-ciobanului – 100 g, salvie – 100 g, muşeţel – 100 g, busuioc – 100 g, creson – 100 g.
  Se ia câte o linguriţă plantă din fiecare amestec (A şi B), de 4 ori/zi, sublingual vreme de 15 min., apoi se înghit cu apă, una după alta.
- Irigaţii vaginale cu macerat (24 h) călduţ din: creson – 50 g pulbere/300 ml apă; stejar (frunze), *idem*.
- Băi calde de şezut cu macerat (24 h într-un borcan) de coada-şoricelului – 200-300 g ce se adaugă la o cadă de apă caldă (38,5°C).
- Boia de ardei iute în mâncare.
- Proiecţie de lumină albastră pe regiunea micului bazin – 30 min./zi.

Blenoragie sau gonoree

Uretrita gonococică este o boală venerică transmisă prin raport sexual. La bărbat debutează prin inflamaţia uretrei cu o senzaţie de arsură care se simte la urinare după 1-2 zile. Netratată se extinde la testicul şi apare secreţia purulentă. La femei infecţia apare la nivelul orificiului uretral putându-se propaga până în peritoneu, dând peritonita. Netratate produc sterilitate. Vor face tratament ambii parteneri.

Este produsă de gonococ (o bacterie). De la canalul urinar, infecţia poate da complicaţii nu numai la organele genitale, dar şi la ochi sau articulaţii.

- Se va bea suc de: morcov + sfeclă + spanac (sau castraveţi); suc de spanac; suc de morcov + ţelină + pătrunjel.
- Pentru infecţiile genitale cu infrabacteriile enumerate, se pune într-un pahar cu apă, câte 1/2 linguriţă cu tinctură de brusture, de boabe de ienupăr şi de frunze de afin. Se beau 3 pahare/zi, pe stomacul gol, înainte de masă.

Boli produse de ciuperci – *orice scurgeri vaginale, de obicei albe sau galben-verzui (Leucoree sau Poala albă). Pot fi: banale (foliculinică), infecţioase (gonococică, strepto-stafilococică, bacilul coli) sau parazitare (protozoare): Trichomonas vaginalis, candidoze (Candida albicans sau Monilia – apare în urma unei cure cu antibiotice în timpul sarcinii, la femei diabetice – secreţia este albicioasă, ca laptele bătut – provoacă mâncărimi, usturimi, urinări dese şi dureroase).*

- Să se consume următoarele *plante medicament*: gutuie, hrean, pătrunjel, păstârnac, morcovi, roşii, fragi, dude, căpşune, pâine neagră, tărâţe de grâu, lactate.
- Alimente dăunătoare: carne (în special de porc), untură, prăjeli, condimente, smântână, cacao, ciocolată.
- Ceai de: coada-racului, frasin, gălbenele (şi cicatrizante – 2-3 căni/zi, înainte de masă), creţişoară, mur, nuc, răchitan, stejar, trei-fraţi-pătaţi, urzică-moartă.
- Infuzie de: flori de gălbenele, coada-şoricelului, salvie, frunze de nuc, traista-ciobanului, frunze de mur. Se pun 50 g la 1 l apă clocotită. Se fac spălături vaginale de 2 ori/zi.
- Se vor bea următoarele sucuri: suc de ţelină; hrean şi lămâie; suc de morcov + sfeclă + castraveţi; suc de morcov + ţelină + spanac (sau pătrunjel sau ridichi); morcov + ridichi.
- Pentru candidoza vaginală, *Formula AS* nr. 405 dă următorul tratament:

Se vor face spălături vaginale şi băi de şezut cu petale de crin alb sau cu pelin, în combinaţie cu trifoi roşu şi o linguriţă bicarbonat. Tratamentul durează 10 zile, se face apoi o pauză de 15 zile şi se repetă.

- Două săptămâni faceţi zilnic spălături cu apă fiartă şi răcită (călduţă) în care puneţi alternativ: 1 zi, 1 linguriţă bicarbonat de Na, în cealaltă zi 1 linguriţă suc de lămâie. Spălăturile se fac seara. Dimineaţa, după o perfectă igienă locală, introduceţi şi masaţi uşor în vagin alifie de calendula (gălbenele), bun protector împotriva cancerului genital.
- Spălături vaginale, alternativ, cu macerate (24 h) călduţe din pulberi de: flori de gălbenele sau nalbă de grădină, coada-şoricelului, răchitan, câte 50 g la 250 ml apă fiecare, de 3-4 ori/zi; coada-şoricelului, troscot, nuc – macerat 12 h.
- Iulia Tunaru şi Assem Hassan, pe lângă regimul de protejare a ficatului şi a vezicii biliare, recomandă să se bea zilnic 1 l de ceai din următoarele

plante în amestec (50 g amestec): muguri de pin, urzică-moartă albă, creţişoară, lemn câinesc (*Ligustrum vulgare*) – infuzie.

- Extern: spălături vaginale de 3 ori/săptămână, seara, cu infuzie de creţişoară şi frunze de nuc, în părţi egale (130-150 g/3 l apă). Dacă scurgerile sunt însoţite şi de micoze (Candida) se va inlocui amestecul de mai sus cu următorul preparat: în 3 l ceai de pelin (150 g la 3 l apă) se amestecă 2-3 linguri de amidon alimentar, se dă în clocot şi se lasă la răcit. Spălăturile vor fi făcute fără presiune, la 38-39°C, până la apariţia noului ciclu. Se mai face o spălătură după terminarea lui. Preventiv, 6-7 luni la rând, se face o spălătură vaginală după terminarea perioadei menstruale, deoarece eventuale cheaguri rămase pot genera diverse afecţiuni. Spălăturile nu se vor face mai mult decât am menţionat, deoarece pot afecta flora vaginală.
- Medicamentul naturist american „Acidophilus" vindecă în două săptămâni micozele. Are efect bun şi în leucoree, acnee şi boli dermatologice.

Scurgeri de vagin albe: câte o înghiţitură din oră în oră de ceai de urzică albă.

Scurgeri de vagin gălbui şi maronii: câte o înghiţitură din oră în oră de ceai de urzică-moartă albă şi frunze de creţişoară. Nu se amestecă cele 2 plante. Se bea câte o înghiţitură, 1 ceaşcă ceai/zi, oră de oră, înghiţitură cu înghiţitură.

- 2-3 cm frunză de aloe, se mestecă bine. Extern, aplicaţii pe zona afectată cu suc de aloe, apoi alifie de gălbenele (ca să nu se usuce pielea).
- 1-2 linguri sirop de aloe (aloe + miere).
- Apă de argilă (un vârf de cuţit argilă/100 ml apă); intravaginal, câte o granulă de argilă, de 2-3 ori/zi; badijonări cu argilă.
- Tinctură de propolis intern şi extern; alifie de propolis extern.
- Spălături cu bicarbonat de Na.

Chist ovarian, displazia mamară, fibrom uterin

Chistul ovarian *– este o cavitate anormală cu pereţi solizi şi un conţinut lichid care apare datorită dilatării unui mic focar preexistent. Poate fi funcţional şi dispare odată cu ciclul sau cronic (vegetant) când poate evolua spre cancer. În caz de forţă majoră, medicul recomandă intervenţia chirurgicală.*

- Se combină în părţi egale: năpraznic + creţişoară + frunze de mur + salvie + seminţe şi flori de urzică + rostopască + răchitan. Se ia o linguriţă cu vârf din combinaţie, de 4 ori/zi, pe stomacul gol. Regim alimentar (ex. Oshawa).

Displazie mamară *– boala are origine endocrină*

- Se bea de 3 ori/zi cu 20 min. înainte de mesele principale câte o cană de apă în care s-a pus 1 linguriţă oţet de mere şi una de miere. Se va bea zilnic

până se consumă 1 l oțet de mere. Dacă este necesar să se reia tratamentul, se face întâi pauză de 2 săptămâni.

Fibromul uterin *– este o tumoare benignă alcătuită din țesut fibros care se poate mări în timp. Apare între 30-40 de ani putând regresa spontan, alteori se mărește. Se pot forma în înșiși pereții uterini sau în afara acestora. Se identifică prin scurgerea albă sau de lichid incolor și inodor ; nu dă dureri ci o senzație de greutate a bazinului. Nu este de natură canceroasă, dar în rare cazuri poate deveni. Medicii recomandă operația pentru a evita un sarcom (tumoare malignă).*

În *Formula AS* nr. 407 este dată următoarea rețetă care a produs vindecare : 1/4 l țuică de drojdie, 1/4 kg zahăr candel pisat, 1/4 zeamă de lămâie stoarsă și strecurată, 1/4 ulei de măsline (presat la rece, de calitate). Se pun toate într-un recipient de sticlă și se lasă la macerat, agitând mereu, timp de 3 zile, după care se ia câte un păhărel mic (ca de țuică) de 3 ori/zi, pe stomacul gol.

- Ceai de traista-ciobanului – infuzie cu 1 lingură/cană. Se beau 2 căni/zi între mese ; coada-calului ; 100 g urzică + 300 g gălbenele + 100 g coada-șoricelului – în ceai se pun 3-5 picături suc de măcrișul-iepurelui.
- Comprese cu coada-calului (înmuiată în aburi) ; bitter suedez peste pielea unsă cu alifie de gălbenele.
- Revista *Formula AS* nr. 330, septembrie 1998, prezintă un caz vindecat cu tinctură de tătăneasă. Solicit prudență, deoarece tătăneasa este toxică (după cercetările lui O. Bojor). Într-o sticlă de un litru, se pun rădăcini mărunțite de tătăneasă până la jumătate, apoi se toarnă alcool (de exemplu, țuică) până se umple sticla. Se lasă 2-3 săptămâni, apoi se strecoară. Se beau 50 g, o dată/zi, înainte de masă. Se poate repeta, punând din nou alcool. Tratamentul durează câteva luni, până dispare fibromul.

Pentru *chist ovarian, fibrom uterin și mastoză* :

- Pulberi de semințe de angelică, crețișoară, muguri de zmeur – vezi rețeta de la „Dismenoree”.
- Pentru persoane adulte : 100 g miere + 50 g apilarnil. Se iau zilnic cel puțin 3 linguri (max. 100 g/zi). Tratamentul durează 3 luni.
- Cataplasme cu argilă care retrag nodulii mamari și ganglionii prin extragerea din piele a substanțelor toxice și atribuirea în corp a mineralelor de care avem nevoie.
- Tot pentru chisturi la sân, în revistă *Formula AS* nr. 331, o cititoare dă rețeta următoare : 2 linguri cu bucăți de rădăcină de tătăneasă. Se fierb cu 600 ml apă la foc mic, sub capac. După 20 min. de fierbere, se adaugă : 1 linguriță frunze de nuc, 1 linguriță coada-șoricelului, 1 linguriță mușețel, 1/2 linguriță rostopască (în cantitate mai mare devine toxică). Se infuzează 10 min., se strecoară. Se bea o ceașcă seara și una dimineața, cu o oră înainte de masă. Cu plantele rămase de la prepararea infuziei se pun

comprese pe sân. Să se consume în mod deosebit morcov, ţelină şi pătrunjel. Fără alcool.

- S-au obţinut rezultate prin acupunctură sau bioterapie.

Fortifierea fibrelor uterine

- Ceai de creţişoară.

Hiperfoliculină şi hipermenoree (metropatie hemoragică)

Metropatia *– este menstruaţia neregulată, la intervale lungi, urmată de hemoragie în cantitate mare şi timp lung. Cauza este o perturbare a ciclului ovarian. Un folicul adult în loc să se transforme în corp galben devine chistic şi produce cantităţi mari de foliculină (hiperfoliculinie). Aceasta va perturba ciclul menstrual. Continuă faza proliferativă a mucoasei uterine fără a trece la faza următoare de secretare şi descuamare* – menstruaţia. *După o amenoree prelungită, apar tulburări trofice ale endometrului proliferat prea mult, descuamări parţiale urmate de hemoragii mari.*

Tratamentul este hormonal şi transformă foliculul în corp galben iar progesterona care va fi apoi secretată va transforma faza proliferativă a mucoasei uterine în faza secretorie urmată de menstruaţia normală. Uneori este nevoie de chiuretaj care să elimine produsele restante de endometru.

În ovar se dezvoltă lunar câte un folicul. La maturitate, acesta secretă foliculina (corp galben sau progesteron).

Foliculina este un estrogen (produs de ovar, suprarenale, placentă sau testicul). Poate exista şi în uleiul de măsline, arahide, soia, porumb, în nămoluri, unele ape minerale, cărbuni. Estrogenii stimulează organele genitale feminine şi caracterele feminine : uter, ovar, comportament sexual, caractere sexuale şi secreţia hormonului gonadotrop antehipofizar (dozele mici îl stimulează şi cele mari îl inhibă).

Se recomandă vitamina A. Fructe bogate în vitamina A : caise, piersici, dude, cătină, măceşe, banane.

- Ceai de : muguri de zmeur (are acţiune frenatoare asupra hipofizei şi regularizează secreţia ovarelor), frunze de urzică, coada-racului (reglează menstrele abundente şi durerile). Toate aceste ceaiuri se beau cu 8 zile înainte de menstre.

Hipermenoree *– Hemoragie abundentă pe o perioadă mare.*

- Tinctura de măceşe : 20 picături de 3 ori/zi, în ultima decadă a ciclului.
- Infuzie din 10 g/cană din frunze şi flori de nalbă de pădure (se bea fracţionat) ; ciocul berzei (10 g/1 cană/zi – se ia 1 lingură din 2 în 2 ore) ; strugurii-ursului (15 picături de 3 ori/zi).
- Ceai de salvie + traista-ciobanului.
- Tinctură de mărar, creţişoară şi traista-ciobanului (vezi „Dismenoree").

- În caz de ciclu menstrual abundent, se recomandă decoct de urzică (vezi la „Cancer"), care împiedică anemierea și prin efectul astringent oprește hemoragia. Se beau 2-3 căni/zi.
- 2-3 cești/zi ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate") + 3-4 lingurițe/zi pulbere de salvie.

  Tratamentul se începe cu 3 zile înainte de ciclu. Dacă ciclul e neregulat se face tratamentul timp de 3 luni.

Impotență bărbați, frigiditate femei

Impotența este o incapacitate a bărbatului de a îndeplini actul sexual. Poate avea o incapacitate de fecundare cauzată de lipsa spermatoizilor din spermă sau de cohabitare de origine hormonală, insuficiență testiculară endocrină sau de origine nervoasă. Poate fi trecătoare provenind din epuizare fizică sau psihică.

Cauza impotenței: hrana grasă, alcoolul care stopează formarea testosteronului la bărbați.

Frigiditatea este diminuarea sau absența apetitului sexual la femeie. Funcțiile în neregulă ale sistemului nervos, ale ovarelor sau tulburări în dezvoltarea organelor genitale pot da o absență totală a simțului genital sau în alt caz execută actul sexual dar nu ajunge la orgasm. Un alt caz este acela în care actul sexual este blocat de durere provenită din îmbolnăvirea aparatului genital sau de ordin psihic din durerea mare provocată de o deflorare brutală.

Tratamentul trebuie să ia în considerare factorii neurologici, în primul rând psihici, apoi hormonali sau ginecologici. În ambele cazuri, de impotență sau frigiditate, alimentația joacă un rol important.

- Se bea suc de: 100 g varză + 100 g sfeclă + 50 g păstârnac + 5 g usturoi + 220 g ardei + 25 g ceapă + 250 g mere + 50 g miere (dr. Bircher Benner). Se ține regim de crudități.
- Alte sucuri recomandate: suc de spanac; suc de morcov; suc de morcov + sfeclă + castravete; suc de țelină; suc de morcov + mere + sfeclă.
- Sucul de spanac conține vitamina E care ajută în impotență și frigiditate. La fel, lăptuca și morcovul conțin mari cantități de vitamine C și E.
- Sucul de păstârnac + morcov + spanac ajută la eliminarea impotenței, combătând lipsa libidoului.
- Alt tratament recomandat: 6 linguri/zi suc din planta: năpraznic + lapte de capră (sau vacă) sau o cană pe zi ceai de năpraznic + busuioc.

Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale: vitamina C (kiwi, cătină, coacăze, căpșune), E, Betacaroten; săruri minerale: Ca, Mg, K + Co – răspund de excitarea mușchilor și a nervilor (țelina); Zn – activează hormonii plăcerii și produce testosteron (produse lactate, pește, scoici, crabi, stridii, carne slabă, țelină). Bărbatul pierde o anumită cantitate de Zn în timpul actului sexual, care trebuie refăcută. Se recomandă administrarea de Zn + B_6;

Fe – la femei, se pierde în timpul ciclului menstrual. Se găseşte în verdeţuri (spanac), în carnea slabă. Se ia ginseng (de origine coreeană), şofran, puţin vin cu pătrunjel.

Se consumă alimentaţie sănătoasă (cu vitamine, Ca, fibre) care scade colesterolul (o mai bună irigaţie sanguină): ovăz, legume verzi, în special: ţelină, mărar, sparanghel (vârf), anghinare, cicoare, pătrunjel, hrean, morcov, cartof, fasole boabe + usturoi + rozmarin (supă), ardei iute, roşie, polen, grâu încolţit (50 g/zi), seminţe de dovleac, vanilie, piper, miere, fructe (gutuie, zmeură), trufă (o ciupercă de pământ), ouă de prepeliţă crude. Pentru cei care nu ţin regim naturist: ficat, creier, fudulii, grătar din carne roşie (nu pui), peşte, scoici, câte un pahar de vin roşu. Cât mai multe cereale integrale, în special tărâţe de ovăz (2-3 linguri/zi) în iaurt. Nu mâncaţi în exces (mai bine mai multe mese/zi, cantităţi mici). – Nu: alcool, tutun, cafea.

- Se fac sport, duş scoţian, masaj.
- Se ascultă muzică, în special Mozart.
- *Drink-before* – băutură pentru creşterea poftei sexuale: 2 gălbenuşuri crude + 3 linguri miere + 50 ml sherry sec + 6 cuburi gheaţă. Se amestecă cu mixerul, se strecoară.
- *Drink-after* – reînviorează: 2 linguri armurariu, 100 ml suc de grepfrut proaspăt. Se toarnă în 2 pahare înalte şi se adaugă zer. Deasupra se rade puţină nucşoară.
- Masarea zonelor testiculelor.
- Lăptişor de matcă
- Bere pe bază de miere: 25-30 g hamei se pun într-un vas termorezistent. Se toarnă peste el 1/2 l apă clocotită şi se lasă 15 min. Se strecoară. Se bea câte puţin, câte un pahar cu jumătate de oră înaintea meselor principale adăugând 1 lingură de miere. Mierea conţine estrogeni, acid aspartic, vitamina E (Richard Lucas – *Miracolul de fiecare zi al plantelor*).
- Se consumă alimente ce conţin albumine care amplifică producţia de hormoni, mai precis aminoacizii responsabili de irigarea cu sânge a zonei bazinului, deci de stimularea apetitului sexual. Alimente recomandate: peşte, stridii, homar, carne slabă, produse lactate, fasole, mazăre, nuci.
  Carnea de porc nu este indicată deoarece conţine grăsimi şi colesterol care stopează producerea testosteronului (hormon sexual masculin) şi provoacă îngrăşarea.
  Grăsimea reduce apetitul sexual.
- Vitamina C participă direct la producerea hormonilor care stimulează plăcerea şi protejează spermatozii.
- Vitamina E (din ulei vegetal, nuci) – vitamina fertilităţii – protejează celulele şi vasele de sânge.
- Acidul folic (verdeţuri şi legume crude) combate sterilitatea şi previne malformaţiile embrionului.
- Zincul este decisiv pentru activarea hormonilor plăcerii şi orgasm. Surse: stridii, carne, peşte, produse lactate, cereale integrale.

- Produsul chinezesc ICAN şi Biozinc.
  Alte substanţe minerale benefice: mangan (în cereale), calciu (lactate), magneziu (legume şi cereale).
- Coenzima Q10 controlează metabolismul energetic, deci producerea de energie în toate celulele, şi este un antioxidant puternic (protejând membrana celulară de reacţiile oxidative) inclusiv la nivelul spermatozoizilor. Produsul „Super Bio-Quinona Q10" activează spermatozoizii, crescând astfel şansele pentru concepţie.
- „Royal Tonic Potent" conţine: masculin – ginseng roşu, extract de ţelină, apilarnil, schinduf, pătrunjel; feminin – ginseng roşu, apilarnil, schinduf, pătrunjel, flori de tei. Ajută în disfuncţii sexuale (impotenţă, ejaculare precoce, frigiditate, tulburări climacterium şi andropauză). Este produs de laboratoarele Medica din România.
- „Apilarnil Potent", „Yohimbina" şi „Ginseng".
- Pentru stimularea impulsului sexual se vor folosi următoarele *plante afrodiziace*:
  – Asudu-calului, busuioc de câmp, dumbeţ, gemănariţă (bujorei – se folosesc tuberculii), morcov de câmp (inflorescenţa), poroinic (tuberculii), schinduf, rădăcini de ţelină, priboi (frunze şi rădăcini) – se foloseşte 1 linguriţă din fiecare plantă la 2 l apă clocotită. Se fierbe 1 min. Se bea în fiecare oră, 6-8 linguri/zi sau la cele 3 mese câte o ceaşcă. Cura ţine 40 de zile.
  – 30 g rădăcini de lemn-dulce, 30 g seminţe de susan, 30 g seminţe de lemn-dulce. Se pun pisate în 600 ml apă fiartă. Se ţin 5 min. la foc iute, după care se fierb la foc mic 20 min. Lemnul-dulce nu va fi consumat de către cei cu tendinţă către tumori.
- Produsul „Maca" conţine planta „Maca" originară de pe platourile de la peste 4800 m din Peru. Este o plantă adaptogenă la situaţii solicitante, întărind imunitatea şi fiind afrodiziac şi stimulator al fertilităţii.Este produs de Innovatics Laboratories Inc., SUA, şi distribuit şi în România.
- „Manniphyt", produs de Plantextract Cluj, conţine extracte din frunze de damiana, rădăcină de ginseng chinezesc, ţelină şi copacul de potenţă. Ţelina este uşor afrodiziacă, stimulează glandele corticosuprarenale şi glandele sexuale pentru a produce hormoni sexuali. Ginsengul chinezesc este revitalizant, creşte tonusul muscular, stimulează producerea hormonilor masculini. Damiana (din Mexic, Antile şi Brazilia) este tonic masculin, afrodiziac şi antiastenic. Copacul de potenţă, originar din Brazilia, creşte apetitul sexual, dar ajută şi în reumatism şi neurastenie. Produsul ajută în dinamica sexuală masculină, este antiastenic şi stimulent al memoriei.

Consumaţi:

- Avocado : energizant, conţine vitamina E.
- Busuioc: conţine ulei eteric excitant.
- Curmale: conţin fructoză, sunt energizante, fertile.
- Icre negre: bogate în albumine şi substanţe minerale.
- Peşte şi fructe de mare: conţin multă albumină şi substanţe minerale.

- Scorţişoară : conţin ulei eteric, stimulent al potenţei.
- Smochine : energizante, stimulează puterea de concentrare.
- Ţelina : revigorează bărbaţii obosiţi, datorită conţinutului bogat în vitamina C şi substanţe minerale.
- Vanilia : tonifiantă, este un fel de „momeală sexuală".
  Se face cură de grâu încolţit : 3-6 linguri/zi, 3 luni până la 12 luni.
- Duşuri reci, mai ales în zona pelviană.

Astenie sexuală

- scorţişoară, ienupăr, pin, angelică, santal, cuişoare, parfum de mosc, piper, paprica, nucşoară, usturoi.
- Infuzii : – 5 g usturoi, 5 g ceapă, 1 vârf de cuţit cimbru, 1 g mentă/1 l apă ;
- 1 vârf cuţit păstârnac, 1 g cimbru, 1/2 vârf urzică, 1/2 vârf mătase de porumb, 2 vârfuri de micşunea.
- Elixirul dragostei : infuzie de hamei – 20-30 g hamei/1/2 l apă clocotită. Se lasă 15 min. Beţi câte un pahar de ceai cu miere, înainte de fiecare masă.
- Ulei de : scorţişoară, ienupăr, pin, ghimbir, santal, cuişoare, cătină (uleiul de cătină fiind cea mai bogată sursă de vit. E – vit. fertilităţii) etc.
- Macerat sau esenţă de brânca-ursului (crucea-pământului) – frunze, fructe, rădăcini – 50 g/1 l de apă, 24 h. Se bea câte un pahar mic (80-100 ml) înainte de mese ; esenţă de traista-ciobanului.
- Infuzie de : cimbru, izmă, levănţică, rozmarin + salvie, sunătoare, creţişoară.
- Macerat de 100 g fenicul/1 l vin roşu, timp de 21 zile, agitându-se zilnic. Se filtrează şi se bea câte un pahar mic seara la culcare. Se mai poate folosi pulbere (fructe pisate), 3-4 g/zi.
- Ginseng.
- Planta „Sculătoare" (*Dactylorhiza maculata*) – este afrodiziacă. Se găseşte pe Valea Teleajenului. Se recoltează la începutul lunii iunie. Se bea decoct din planta întreagă.
- „Damiana" conţine damiana (*Turnera diffusa*). Este afrodisiac şi creşte performanţele sexuale. „Feminin" conţine damiana, guarana, ginseng roşu, schinduf. „Masculin" conţine : zizyphi radix, Ginkgo biloba, ţelină, apilarnil, ginseng roşu. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Inflamaţia testiculelor (orhită)

- Pedicuţă, ulei de sunătoare, ulei de măghiran, alifie de gălbenele (masaje) ; comprese cu coada-calului, cu bitter suedez.

Insuficienţă galactogogă – *Secreţie scăzută de lapte.*

- Seminţele de dovleac sau floarea-soarelui măresc secreţia de lapte a lehuzelor.
- Ceai de : anason, chimion, coriandru, fenicul, busuioc, soc, măghiran.
- Cură cu miez de migdale dulci (6-12 bucăţi/zi).
- Spirulina stimulează lactaţia tinerelor mame, atât calitativ cât şi cantitativ.
- Pulbere de seminţe de mărar – vezi la „Tulburări de ciclu menstrual".

- „Nutrinatal" este produs de laboratoarele Medica din România. Conţine: lăptişor de matcă, anason, mărar. Stimulează secreţia lactată, calmează colicile intestinale la copii, aduce aport nutriţional.

Pentru *oprirea secreţiei de lapte*: 20 g frunze de nuc + 40 g salvie + 40 g conuri de hamei – infuzie – 2 căni/zi; cataplasme cu decoct de coajă de stejar (2-3 linguri/cană).

Insuficienţă ovariană – *Incapacitatea ovarului de a-şi îndeplini integral funcţiile.*

- Tratament cu Kamaiani, Margusa şi Ashwaganda sub supraveghere la Centrul de sănătate Ayurvedic.
- Infuzie de lemn-dulce, sunătoare, şofran.
- Se consumă ciuperca numită trufă.

Leziuni ulceroase la sâni

- alifie de gălbenele.

Mastită – *Afecţiune inflamatorie a glandei mamare. De multe ori apare din cauza igienei defectuoase a sânului (abces sau flegmon). Mameloanele vor fi menţinute curate şi uscate pentru a se preveni apariţia fisurilor care sunt porţi de intrare pentru infecţii. Copilul nu va fi ţinut la sân mai mult de 15 minute (în acest timp el îşi ia laptele necesar) deoarece mameloanele se irită. Dacă nu s-a golit sânul, acesta va fi stors cu o pompă.*

- Decoct din 50 g rădăcini pătrunjel rase/1 l apă. Se fac comprese şi apoi se aplică frunze zdrobite.
- Comprese cu traista-ciobanului.

Inflamarea mamelonului

- tamponaţi cu bitter suedez, apoi ungeţi cu alifie de gălbenele.

Mastoză fibro-chistică

- În *Formula AS* nr. 403 (martie 2000) s-a dat următoarea reţetă: se fierb în 600 ml apă, la foc foarte mic, 2 linguri de rădăcină uscată de tătănească. Vasul se ţine închis bine cu un capac (se pune o greutate pe el). După 20-25 minute de fierbere se adaugă: o linguriţă cu frunză de nuc, o linguriţă cu coada-şoricelului, o linguriţă cu muşeţel, 1/2 linguriţă cu rostopască. Se infuzează 10-15 minute şi apoi se strecoară. Lichidul se împarte în două: o ceaşcă se bea seara şi una dimineaţa, înainte de masă cu o oră. Cu plantele rămase de la prepararea ceaiului se pun comprese pe sân. Cu 1/2 ore înainte de masă se consumă morcov, ţelină, păstârnac şi rădăcină de pătrunjel, date pe răzătoare, crude. Sunt interzise: zahăr, alcool, cafea, tutun, prăjeli. Se pun comprese cu varză albă, zdrobită pe sân.

Tratamentul durează 40 de zile, timp în care este bine să citiți rugăciuni din Psaltire și să vă rugați Maicii Domnului.

Terapeuta Vanga recomandă o rețetă pe care a urmat-o dna Angela Șorcaru, din Constanța, cu succes. A scăpat de operație la sân și se simte bine :

- se amestecă o mână de ceară de albine rasă pe răzătoarea mare, cu o mână de pelin uscat sau verde, peste care se toarnă țuică de tescovină sau spumă de drojdie (țuica să fie din struguri de vin). Acest amestec se pune într-un tifon și apoi în sutien, peste sânul bolnav. Se va uda acest amestec cu tescovină, atunci când se usucă, după 4-5 ore. Se poate folosi de 6-8 ori, apoi se prepară alt amestec. După primele două ore începe să cedeze durerea. Înainte de a aplica compresa Vangăi, sânul se unge cu alifie de gălbenele.

Mâncărimi vaginale

- infuzie de coada-șoricelului ; spălături și băi de șezut cu coada-șoricelului.

Mâncărimi vaginale cu secreții urât mirositoare :

- Pentru mâncărimi se fac spălături locale cu bicarbonat de sodiu de 2-3 ori/zi (1 linguriță de bicarbonat/1 l apă fiartă).
- Băi de șezut și spălături locale cu ceai de gălbenele/4 linguri/1 l apă.
- Spălături cu ceai de pelin (4 linguri pelin/1 l apă) pe o perioadă de 2 săptămâni.
- Se bea infuzie din gălbenele îndulcită cu miere. Se bea o cană, fracționat, înaintea meselor principale.
  Scurgerea poate fi provocată și de tratamentul cu antibiotice. Se poate face o analiză pentru a afla cauza.

Mâncărimi, eroziuni de col uterin

- Timp de o lună, între 2 cicluri, se fac seara spălături vaginale cu ceai de pelin (infuzie, 3 linguri pelin/2-3 linguri de apă) după care se fac aplicații locale cu miere de tei sau salcâm, cristalizată (I. Tunaru și A. Hassan).

Menopauză – *Apare la femei între 45-55 ani, caracterizată prin scăderea secreției hormonale normale. Este însoțită de tulburări neuro-vegetative, hiperexcitabilitate, tulburări de ritm cardiac, insomnii etc.*
Se recomandă sărurile minerale : Mn, Cr, Br, Zn, antioxidanți : vit. A, C și E, betacarotenul și seleniu.

Se instalează o dată cu epuizarea numărului de ovule din ovare.

Dr. Michael T. Murray, în cartea *Menopauza*, spune că la naștere sunt 1.000.000 ovule, la pubertate 400.000, la maturitate, în anii de fertilitate, 400, în jurul vârstei de 50 ani rămânând doar câteva. După 50 de ani, apar o serie de transformări în organism.

Când se instalează menopauza, scade nivelul estrogenului și progesteronului, iar hipofiza secretă mai mulți hormoni foliculostimulanți și luteinizanți,

care în postmenopauză determină secretarea unor cantităţi crescute de hormoni masculini de către ovare şi glandele suprarenale. Aceşti hormoni masculini sunt transformaţi în hormoni estrogeni de către celulele adipoase din şolduri şi coapse. Totuşi, cantitatea totală de estrogeni este sub cea din perioada fertilă. Tratamentul cu estrogeni poate să ducă la cancer de endometru sau sân. Dacă se asociază estrogen cu progesteron sintetic, creşte cu 30% riscul apariţiei cancerului de sân şi ovarian, pot să apară scurgeri vaginale, greaţă, reţinere de lichid în organism, dureri de sâni, pietre la vezica biliară, cheaguri de sânge ce pot provoca infarct, accident vascular, tromboze.

În urma dereglării funcţiei hipotalamusului apar bufeurile. Nişte compuşi ai organismului, endorfinele, cu acţiune antidepresivă şi de relaxare a durerii, ajută hipotalamusul în funcţionarea sa. Secreţia de endorfine este stimulată de exerciţiile fizice şi acupunctură, astfel ameliorând simptomele menopauzei, mai ales bufeurile. Încetarea activităţii hormonale a ovarelor poate produce, în afară de bufeuri însoţite de transpiraţie, şi alte simptome neplăcute : palpitaţii cardiace, variaţii ale tensiunii arteriale la firile nervoase, agitate ; menstre neregulate, uneori cu sângerări abundente, osteoporoză (rarefierea masei osoase) care poate duce la risc crescut de fracturi, tulburări psihice (depresii, frică, iritabilitate, insomnii, nesiguranţă) care se pot defula prin consum excesiv de alimente şi de aici creşterea în greutate, accentuată de scăderea metabolismului bazal la instalarea menopauzei. În perioada postmenopautică, din cauza lipsei de aciditate a stomacului, Fe şi Ca se absorb mai greu. Aceasta duce la anemie, cu răcirea mâinilor şi picioarelor. La menopauză, slăbesc memoria şi capacitatea de concentrare, ca urmare a lipsei de oxigenare şi de elemente nutritive indispensabile creierului. În hipoglicemie, când scade nivelul zahărului şi glucozei din sânge, creierul nu mai funcţionează normal. Apar vertijuri, dureri de cap, înceţoşarea vederii, instabilitate emoţională, stări de confuzie, slăbire a memoriei. La înlăturarea bufeurilor contribuie şi regimul alimentar şi plantele medicinale. Sunt necesare, pentru aceasta, 3 1/2 h/săptămână de exerciţii fizice şi unele alimente ce conţin substanţe active asemănătoare estrogenilor (fitoestrogeni) : ţelina, pătrunjelul, soia, ulei din seminţe de in, seminţe uleioase, 1/2 ceaşcă/zi cu nuci neprelucrate (nu arahide sau alune de pământ), cereale, mere, lucerna.

De asemenea, să se consume ceapă verde şi mărar (reechilibrant endocrin, împiedică îmbătrânirea), cătină (bogată în vitamine, în special A şi E). În tratarea menopauzei, foarte benefice sunt exerciţiile de relaxare, respiraţie şi masajul reflexogen.

În tratamentul bufeurilor mai sunt necesare unele vitamine şi substanţe de nutriţie celulară : vitamina E, hesperidin + vitamina C şi gamma-oryzanol.

Hesperidinul este un flavonoid prezent în citrice, care îmbunătăţeşte şi circulaţia vasculară.

Gamma-oryzanol (acid ferulic) folosită pentru o nutriţie celulară suplimentară este o substanţă de creştere care se găseşte în cereale. Ajută hipofiza

şi secretarea endorfinei de către hipotalamus, duce la scăderea colesterolului şi trigliceridelor din sânge. Se obţine din ulei de tărâţe de orez.

Unele plante medicinale conţin fitoestrogeni care inhibă tumorile mamare şi echilibrează efectele estrogenului. În tratamentul bufeurilor se poate face un amestec de 4 plante: angelica (*Angelica sinensis*), rădăcina de lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*), mielăreana (*Vitex agnus castus*), Cohosul negru (*Cimifuga racemosa*). În Asia, angelica este numită dongquai şi este folosită, pe lângă tratamentul bufeurilor, şi în dismenoree, amenoree şi metroragie. Rădăcina de lemn-dulce elimină simptome ca bufeurile, transpiraţia abundentă, iritarea nervoasă, tulburările de apetit alimentar, previne osteoporoza, petele de pe piele şi uscarea acesteia, îmbătrânirea accelerată. Tratamentul numai cu lemn-dulce se poate face cu tinctură sau pulbere din această plantă. Tinctura se prepară punând într-o sticlă 1/3 plantă, iar restul alcool alimentar de 50°. Sticla bine închisă se lasă la macerat timp de 8 zile, apoi se filtrează şi se păstrează în sticluţe închise la culoare. Se ia câte 1 linguriţă diluată în 100 ml apă, de 3 ori/zi, pe stomacul gol, în cure de 3 săptămâni cu 1 săptămână pauză. O altă formă de tratament este cu pulbere din această plantă. Tratamentul cu lemn-dulce poate avea efecte secundare: poate prelungi data ciclului menstrual, poate produce mărirea şi întărirea sânilor, poate provoca reapariţia sângerărilor la femeile ajunse la climax. Nu se administrează când există chist ovarian, fibrom uterin, noduli mamari. Rădăcina de lemn-dulce mai e folosită, pe lângă menopauză, în tratamentul sindromului premenstrual, reducând secreţia de estrogen şi mărind-o pe cea de progesteron. Rădăcina de lemn-dulce reduce ritmul de creştere a pilozităţii, pielea devine catifelată şi strălucitoare, sânii devin mai viguroşi, lubrifierea vaginală este mai bună. Curele cu această plantă sunt de 2-3 luni, cu pauză de 1 lună. Se ia pulbere fină de rădăcină de lemn-dulce, sublingual, de 3 ori/zi, se ţine 10 min., apoi se înghite cu apă. Pentru gust, se poate combina cu o altă plantă ajutătoare în menopauză, cum ar fi salvia (reglator hormonal, efect antisudorific şi răcoritor). Lemnul-dulce este contraindicat la persoanele cu predispoziţie la tumori. Mielăreana are rol în modificarea secreţiei hormonului luteinizant şi a celui foliculo-stimulator. Cohosul negru este eficient în depresii nervoase, atrofii vaginale şi menopauză. Are efect vasodilatator, estrogenic, reducând nivelul de hormoni luteinizanţi. Ajutătoare în tratamentul bufeurilor sunt – Gingko biloba şi Golden Yacca.

- Să se consume fructe ca: cireşe, caise, castane, curmale, banane, alune, smochine, portocale, grepfrut; legume ca: morcov, spanac.
- Produsul *Golden Yacca* este deosebit de eficient în caz de bufeuri. În plus, ajută întregul organism. A fost testat de mine.
- Se bea ceai de: talpa-gâştei, păducel (flori, frunze, fructe – 0,5 l/zi timp de 20 zile/lună sau tinctură 20 g plantă macerată 10 zile în 100 ml alcool – se iau 15 picături de 3 ori/zi), porumb, urzică-moartă albă sau tinctură din

20 g plantă macerată 10 zile în 100 ml alcool – 15–30 picături de 3 ori/zi ; creţişoară (3 căni/zi) ; traista-ciobanului (4 săptămâni – 2 căni/zi, pauză 3 săptămâni) ; vâsc (se pune la înmuiat 1 linguriţă/1 cană apă rece – se ţine 12 h, apoi se încălzeşte şi se strecoară – se beau 3 căni/zi) ; coada-şoricelului 2-3 căni/zi – se fac şi băi de şezut.

- Amestec de ceai : 25 g flori de arnică, 50 g rădăcini de valeriană, 25 g lichen de Islanda, 25 g roiniţă, 25 g coada-şoricelului, 25 g salvie.
- Se combină în cantităţi egale : pulbere de vâsc, talpa-gâştei (calmantă, tonic uterin, previne prolapsul), creţişoara (reglator hormonal, astringent şi tonic) şi sunătoarea (combate nervozitatea, depresia). Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriţă rasă, cu puţină apă.
- Pulbere de seminţe de mărar, rădăcină de lemn-dulce, chimen – vezi reţeta la „Amenoree".
- Pulbere de seminţe de angelică, creţişoară, muguri de zmeur – vezi reţeta de la „Dismenoree".
- Suc de morcov + sfeclă + spanac (sau lăptucă şi gulie sau castravete).
- Suc de morcov + ţelină + spanac.
  În sucuri predomină morcovul. Sucul de sfeclă tonifică sângele şi reface globulele roşii. Se va bea în special combinat cu suc de morcov, de 2-3 ori/zi câte un pahar, apoi mărind doza şi apoi introducând sucurile enumerate (cam 500 ml/zi minim).
  Este bine să se bea din toate sucurile indicate (şi combinaţia cu ce este în paranteză) în aceeaşi zi.
- „Brânca Ursului" este o plantă revigorantă care ar putea face să se reia activitatea ovarelor, redeclanşând ciclul menstrual la femeile aflate la menopauză. Planta se întâlneşte în regiunile de deal şi de munte. Tratamentul se face cu pulbere de seminţe sau rădăcină, după ce în prealabil a fost dată prin sita de făină. După măcinare se păstrează max. 7 zile, în borcan închis ermetic, pentru a nu pierde din uleiurile volatile. Se ia câte 1 linguriţă, sublingual, de 4 ori/zi, pe stomacul gol. Se ţine sub limbă câteva minute, apoi se înghite cu apă. Curele sunt de 2-3 luni, însoţite de regimul alimentar adecvat.
- Cura de 1 lună cu suc de orz verde – 3 pahare/zi.
- Maceratul la rece din flori de tei (2-3 linguriţe la 1/2 l apă, 8 h), cu efect calmant şi în care se pot introduce şi alte preparate de plante (ex. tinctura de talpa-gâştei). Un alt calmant, care poate fi folosit în caz de nelinişte, panică, anxietate, este sunătoarea. Se poate lua o linguriţă rasă de pulbere de 3 ori/zi, în cure de maxim 2 luni cu 2 săptămâni pauză. Dacă se ia mai mult, poate să se producă nevralgie, dureri de cap sau sensibilitate la lumină. Se mai poate folosi tinctura de sunătoare (se prepară la fel ca cea de lemn-dulce). Se iau 3-4 linguriţe/zi diluate cu apă, pe stomacul gol. Un sedativ mai puternic este valeriana care ajută în caz de furie, anxietate, nervozitate, hipertensiune şi aritmie pe fond nervos şi mai ales insomnie. Se poate folosi tinctura (preparată ca cea de lemn-dulce). Se iau 50 pic. de

3-4 ori/zi, reducând doza treptat în caz de renunţare. Poate da somnolenţă şi reducerea puterii de concentrare ziua. Contra insomniei se iau 1-2 linguriţe tinctură diluată cu apă, cu 1/4 h înainte de culcare.

- Planta „coada-calului" întăreşte oasele care pot avea de suferit la menopauză, iar ginsengul siberian ajută psihicul, dă forţă fizică şi previne cancerul.
- În caz de hemoragie uterină abundentă la începutul menopauzei sau de hipermenoree, ajută pulberea de creţişoară luată în cantitate mare, 3-4 linguriţe rase pe zi, doar câteva zile. Tratamentele de lungă durată sau cu doze mai mari pot produce constipaţii şi pot inhiba procesele de eliminare pe ansamblu.
- Salvia ajută contra transpiraţiei şi bufeurilor, normalizează activitatea endocrină, detoxifică. Se ţine sublingual timp de 5 min., apoi se înghite cu apă. Se ia pe stomacul gol, câte 1 linguriţă de 4-6 ori/zi. Persoanele slăbite să facă tratament maxim 2 săptămâni, cu pauză de 2 săptămâni, deoarece se poate produce scăderea apetitului alimentar, uşoară deshidratare, constipaţie.
- Produsul „Menopausal Formula", pe bază de ingredienţi naturali, ajută procesele metabolice şi ameliorează simptomele neplăcute. Este produs de California Fitness.
- „Meno-natural", cu acţiune estrogenă, antidismenoreică, sedativă, produs de Webber Naturals Canada şi distribuit de S.C. Mondopharm Corporation S.R.L. Conţine extracte de plante ca: Black Cohosh (pentru pre şi postmenopauză), Ignama sălbatică (conţine fitoestrogen bun pentru menopauză), lemn-dulce (estrogen), Vitex (pentru tulburări de ciclu) şi ulei esenţial de hamei (calmant, sedativ).
- Produsul „Maca" ajută la reducerea disconfortului fizic şi emoţional – vezi şi „Impotenţă".
- „Tonic feminin" este o tinctură realizată de firma Dacia-Plant din Sebeş-Alba care conţine plante estrogene (mărar, lemn-dulce etc.) şi plante care reglează activitatea hormonală (salvie, creţişoară, traista-ciobanului etc.), eliminând bufeurile, transpiraţia în exces; menţine frumuseţea pielii (elasticitatea, strălucirea), tonusul sânilor, încetineşte pilozitatea şi osteoporoza.
- „Femina" este o tinctură realizată din plante reglatoare ale tensiunii arteriale şi ale activităţii cardiace; elimină durerile de cap, ameţeala (vertijul) şi greaţa care pot apărea la începutul menopauzei. Este relaxantă şi uşor antidepresivă, are efecte stimulente asupra digestiei, combătând balonarea, crampele sau indigestia. Se poate folosi în cure de 2-3 luni. Este produsă de firma Plantavorel din Piatra-Neamţ.

Andropauza apare la bărbaţi, mai târziu decât la femei, spre vârsta de 60-70 de ani. Simptomele sunt mult mai atenuate. Involuţia sensibilă a testiculelor se produce mai lent ca cea a ovarelor la femei. Pot apărea şi la bărbaţi bufeuri, tulburări de memorie, de somn, circulatorii (hipertensiune, angină pectorală), potenţă diminuată, stări depresive etc.

Tratamentul se face numai în cazuri patologice.

Menstre – *În ovar se dezvoltă lunar câte un folicul care devine matur. Între a 14-a zi şi a 16-a zi a ciclului, foliculul matur (ovul) se rupe şi se pune în libertate. După eliminarea ovulului, foliculul se transformă în corp galben de menstruaţie. Produsul de secreţie al corpului galben se numeşte luteină sau progesteron, necesar pentru nidarea oului fecundat. Dacă nu are loc, atunci corpul galben se degenerează şi în a 28-a zi de ciclu mucoasa uterină nemaiavând protecţia luteinei, se descuamează şi se elimină cu o cantitate de sânge din vasele rupte ale endometrului. Deci menstruaţia este avortul oului nefecundat.*

Hormonii ovarieni produc modificări în mucoasa uterină care o fac capabilă de primirea şi nutriţia ovulului fecundat, până la formarea placentei. Dacă ovulul matur nu este fecundat, stratul superficial al mucoasei uterine se descuamează şi se elimină, având totodată loc şi rupturi ale vaselor aflate în mucoasă.

Menstruaţia este ciclică, ca şi ovulaţia având loc la 28 de zile. Imediat după pubertate sau înainte de menopauză poate apărea neregulat, dar nu înseamnă că este şi patologică.

Menstruaţia normală nu este dureroasă. Dacă se modifică periodicitatea, cantitatea, durata sau dacă apar dureri, trebuie consultat medicul.

Pe perioada menstruaţiei trebuie respectate regulile de igienă corporală, trebuie evitat contactul sexual şi eforturile fizico-intelectuale mari.

Se recomandă vitaminele şi sărurile minerale : A, Mn-Co, Zn-Cu.

- „Evening Primrose-Ginseng" este recomandat în sindromul premenstrual (dureri de sâni, tensiune nervoasă). Pentru detalii vezi la „Inimă".
- În tulburări menstruale se vor bea sucuri de legume ca : morcov + sfeclă + spanac ; morcov + pătrunjel (sau ridichi) ; morcov + mere ; morcov + ţelină + spanac. Sucul de pătrunjel + morcov + sfeclă + castraveţi vindecă tulburările şi durerile menstruale. Fără zahăr, amidon.

Tulburări menstruale :

- Suc de : morcovi (300 g), spanac (100 g), pătrunjel (50 g), sfeclă roşie (100 g), castraveţi (100 g), ţelină (50 g) ; păpădie cu măr, apă minerală şi miere.
- Decoct de pătrunjel.
- Să se consume : mărar, pătrunjel, păstârnac, anason (emenagog – provoacă apariţia fluxului menstrual dispărut sau întârziat).
- Tratament cu Zn.
- Ceai de creţişoară + coada-şoricelului ; traista-ciobanului (hemoragii) ; muşeţel ; urzică-moartă ; cimbru ; troscot ; cicoare ; amestec : 250 g flori de arnică, 50 g rădăcini de valeriană, 25 g lichen de piatră, 25 g roiniţă, 25 g salvie, 25 g coada-şoricelului ; păducel.
- Bitter suedez.
- Planta Tang-Kuei – Revistă *Formula AS* nr. 370 din 12 iulie/99).
- Tinctură de mărar : 5-7 linguriţe plantă uscată sau seminţe, date prin râşniţă, în 100 ml alcool de 45-50°. Se ia 1 linguriţă tinctură diluată în 1/2 pahar apă de 3 ori/zi, pe stomacul gol ; timp de 21 de zile.

- 1 linguriță rasă de pulbere de mărar ținută sub limbă 10 min. de 3 ori/zi. Apoi se înghite cu apă. O cură durează 21 de zile. Mărarul reglează ciclul menstrual.

Pentru vindecarea tulburărilor menstruale, **Valeriu Popa** recomanda sucul de pătrunjel + sfeclă + morcov + castravete.

Presopunctură în menstruația neregulată

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

- Pentru menstruație care vine în avans : „Heleșteul însorit" – TF4 – care se află pe partea dorsală a mâinii, în apropierea plicei pumnului ;
- Pentru menstruație care întârzie : „Fiul prințului" – SP4 care se află la mijlocul marginii interne a labei piciorului – tonifiere, 5 min.
- Masarea zonei reflexe a ovarelor, a uterului. Masarea musculaturii celor 2 glezne, la exteriorul piciorului.

În ***menstruația dureroasă***, idem + zona hipofizei.

- În caz de ***amețeală***, se consumă leurda ca salată sau piure cu spanac.

Esență de leurdă : se umple o sticlă cu frunze sau bulbi, se toarnă alcool alb sau rachiu de casă 38-40% – se ține 2 săptămâni la căldură. Se iau de 4 ori câte 10-15 picături/zi diluate cu apă.

Seara, se bea o cană de infuzie de ventrilică ; se bea infuzie de vâsc (macerat 12 h, apoi se încălzește) ; infuzie de coada-șoricelului ; păducel – flori și frunze ; esență din flori și frunze de păducel – 4-10 picături ; bitter suedez.

- În caz de *cloroză* (scădere Fe) : esență pedicuță – 10 picături ; urzică ; crețișoară ; obligeană ; drăgaică.
- În caz de *crampe menstruale* : cimbru ; pernă cu cimbru, caldă, pe bazin.
- Ceai de urzică-moartă galbenă – 1 linguriță/500 g apă clocotită.

În menstruațiile dureroase – vezi rețetele de tinctură de mărar, crețișoară și traista-ciobanului de la „Dismenoree".

Amenoree – Dispariția menstrelor : salată și suc de păpădie.

Este normală în timpul sarcinii, uneori în timpul alăptării, în cursul unei boli, convalescență sau subnutriție, ca o compensație adusă organismului slăbit. În jurul vârstei de 50 de ani, se oprește definitiv, apărând menopauza.

- Planta „brânca-ursului" reglează ciclul menstrual, care poate să revină și după mai mulți ani de la dispariție. De asemenea, salvia are rol reglator al funcției ovariene. Se poate bea infuzie, eventual în amestec și cu gălbenele, sau tinctură (30 pic. de 2 ori/zi).
- Dr. farm. O. Bojor și biolog M. Alexan dau rețeta următoare : ceai de crușin 30 g, țintaură 10 g, coada-șoricelului 20 g, sunătoare 10 g, cimbru 20 g, fenicul 10 g. Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană apă ; se beau 2-3 ceaiuri calde/zi ; mușețel ; gălbenele (cu 7 zile înainte de menstruație) ; păducel ; știr (infuzie cu 5 g/cană, băută pe parcursul zilei) ; se fierb foile de la 2 kg ceapă uscată în 3 l apă până ce lichidul capătă o culoare roșie. Se bea câte o ceașcă dimineața și seara, pe stomacul gol.

- „Evening Primrose Oil with vitamin E" (Ulei de lăcrămioară cu vit. E), produs natural fabricat în Canada. Se iau 6 cutii, câte 2 tablete/zi, dimineața și seara. (Se poate procura de la farmacia Gerifarm din București, șos. Pipera – stația de metrou Aurel Vlaicu).
- Gerovital H_3 fiole, 3 luni – 12 fiole/lună.
- Ulei volatil de: mentă, mușețel, sovârf, cimbru, busuioc, fenicul, levănțică.
- Baie de mușețel, comprese cu mușețel, pernă caldă cu mușețel.
- Tinctură de pelinariță – 10 picături de 3 ori/zi; rădăcini de angelică (20 picături de 3 ori/zi).
- Tinctură de mărar – tratamentul cu pulbere de mărar (vezi „Tulburări menstruale").
- Se macină: 50 g semințe de mărar, 50 g rădăcină de lemn-dulce, 50 g semințe de chimen, se amestecă și se iau 1-2 lingurițe de 3 ori/zi. Pulberea se ține sub limbă 10-15 min. apoi se înghite cu apă. Au efect estrogen. Prudență în caz de fibrom uterin, mastoză, cancer, chist ovarian.
- Se face cură cu grâu încolțit: 3-6 linguri/zi, 3-12 luni.

***Dismenoree** – Menstre dureroase*

Cura începe cu 7 zile înainte de menstruație.

- Ceai de: cerențel (antihemoragic, calmant), coada-șoricelului, frasin, gălbenele, lemn-dulce, mușețel, traista-ciobanului, urzică-moartă galbenă (1 linguriță/500 ml apă), salvie, coada-racului (în hipermenoree – menstre abundente și dureroase), cimbru.
- Ulei volatil de: anason verde, mușețel, rozmarin, ienupăr, salvie.
- Pernă cu cimbru caldă pe bazin.
- Se macină fin: semințe de mărar, crețișoară (*Alchemilla vulgaria*) și traista--ciobanului. Se pun în borcan: 5 lingurițe mărar, 10 lingurițe crețișoară și 5 lingurițe de traista-ciobanului. Se toarnă alcool de 45-50°, cât să le acopere, se închide cu capac și se lasă la macerat 10-12 zile, apoi se filtrează și se păstrează în sticluțe de culoare închisă. Se ia o lingură de tinctură diluată în apă (1 cană, de 3 ori/zi, pe stomacul gol). Tratamentul durează minim două luni.
- Pulbere de semințe de angelică, crețișoară, muguri de zmeur. Se combină egal. Se administrează 1 linguriță rasă, de 4 ori/zi. Se ține sub limbă 10 min. apoi se înghite cu apă. Tratamentul se face 3 luni.
- Cură cu grâu încolțit.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Muntele Kroun Lun" – V60 – care se află în scobitura dintre maleola (glezna) externă și tendonul lui Ahile – tonifiere, 5 min., 10 ședințe.

Metrită, metroanexită, anexită, cervicită – *Inflamația uterului și uneori a anexelor – trompe, ovar, datorită microbilor. Apar dureri, secreție vaginală albă sau hemoragie.*

Metrita poate fi localizată în porţiunea vaginală a uterului, în cervix, în endometru, în musculatura uterină. Metrita poate fi şi o complicaţie a blenoragiei.

Inflamaţia colului asociază de obicei inflamaţia vaginului. *Endocervicita* şi *endometrita* au loc uneori legate de o naştere sau un avort. Atunci are loc o pierdere de sânge sau secreţie de puroi cu durere şi febră. Infecţia gonococică este purulentă, galben-verzuie. *Endometrita acută* se vindecă cu ocazia menstruaţiei când se descuamează mucoasa uterină. Dacă se propagă şi asupra stratului muscular, devine cronică. Acest proces este metrita propriu-zisă. Uterul metritic este mărit, dur, sensibil.

Atenţie la diagnostic, deoarece atât tuberculoza colului uterin cât şi cancerul se manifestă asemănător cu metrita cervicală. Apariţia *cervicitelor* este favorizată de dilatarea repetată a colului uterin pentru chiuretaje şi de întrebuinţarea de substanţe iritante pentru spălături vaginale.

Anexitele sunt inflamaţii ale trompelor şi ovarelor. Când inflamaţia cuprinde uterul, trompa şi ovarele se numeşte *metroanexită*. În toate bolile aparatului genital la femeie (vaginite, metrite) în formă acută, apar dureri în abdomen şi şale, febră, leucoree sau hemoragie.

Anexita cronică se manifestă prin dureri în bazin, accentuate de frig, oboseală, menstruaţie. Raporturile sexuale devin dureroase. Deseori apar tulburări menstruale. Sterilitatea apare frecvent după inflamaţiile cronice genitale.

- Planta „brânca-ursului".
- Cataplasme locale cu tărâţe calde, de 2-3 ori/zi. Se evită constipaţia, se înghite ulei din germeni de grâu şi se iau vitamine naturale (Cruciferous, vit. C, Ca+Mg, multivitamine etc.)
- Supozitoare intrarectale cu „Carpicon", câte 2/zi, din ziua a 5-a până în ziua a 19-a a ciclului, maxim 6 luni/an.
- Porumbul.
- Ceai de: decoct cerenţel, infuzie de coada-racului, coada-şoricelului (şi băi de şezut); gălbenele, salvie (se fac şi băi); ceai de creţişoară; 300 g gălbenele + 300 g coada-şoricelului; traista-ciobanului (în sângerări); drăgaică; vâsc; picături vâsc – 25 picături; coada-calului (hemostatic); cimbru (dureri) – pernă de cimbru. Cura începe cu 7 zile înainte de menstruaţie.
- Băi de abur genitale cu decoct de fân; compresă cu coada-calului; bitter suedez pe pielea unsă cu alifie de gălbenele; propolis unguent sau ovule (câte 3-5 g/ovul).
- Masaj zonă uter. În caz de hemoragie se masează punctele: ovare, hipofiză, puncte limfatice.

Cervicita *– este o inflamaţie a colului uterin produsă de bacterii ca streptococi, stafilococi, gonococi sau de sifilis, tuberculoză în formă acută; mucoasa se congestionează şi se îngroaşă. Apare o secreţie mucopurulentă. În formă cronică apare o eroziune (rană) a porţiunii vaginale a colului (colpită). În formă cronică se face electrocauterizare, diatermocoagularea eroziunii sau chiar amputaţia colului uterin.*

- Se face o infuzie din: coada-şoricelului + coada-calului + sunătoare + creţişoară (în părţi egale). Se pun 4 linguri la 1/2 litri de apă rece. Se pun la foc să dea un clocot, apoi se stinge focul şi se lasă la infuzat 5 minute. Se strecoară şi se bea o cană iar cu restul se fac spălături timp de 2 săptămâni, apoi pauză 10 zile. Tratamentul se repetă. În acest timp se bea ceai de urzici proaspete: o mână de urzici la 1/2 l apă clocotită. Se acoperă 30 de secunde, se strecoară şi se bea în cursul zilei. Regim alimentar cu multe legume, foarte puţină carne (*Formula AS* nr. 408).
- Pentru bolile ginecologice şi reumatism este indicată cura de tratament balnear cu nămol din staţiunea Sovata din jud. Mureş.

Metroragie – *Hemoragie fără legătură cu menstruaţiile ciclice: avort, polip, cancer, sarcom, chist.*

- Ceai de: coada-calului, frasin, gălbenele, porumb, stejar, traista-ciobanului, urzică, răchitan, troscot, vâsc.
- Ceai de coada-şoricelului şi urzică, în părţi egale. Se face infuzie din 2 linguri de amestec/1 cană apă. Se beau 3 căni de ceai/zi.
- Extern: mărul-lupului.
- băi de şezut cu frunze de gutui. Baia se prepară astfel: în 4-5 litri de apă se fierbe un pumn de frunze de gutui. Se pune apoi în lighean, cât să acopere şezutul. Baia se face caldă, preferabil seara la culcare. Durează până se răceşte apa. După 4 băi se poate produce vindecarea. Aveţi grijă să nu răciţi şi nu ridicaţi greutăţi.
- se sparg 20 de nuci de la care se ia partea lemnoasă din mijlocul miezului (circa un pumn). Se pune la fiert în 250 ml de vin alb, la foc mic şi se lasă să scadă la jumătate. Se strecoară şi se bea încet.

Presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.
„Reuniunea celor 3 INN" – SP6 – care se află la 4 măsuri deasupra maleolei (gleznei) interne – tonifiere, 5 min., 10 şedinţe.

Prolaps uterin/genital – *Căderea uterului datorită relaxării muşchilor, ligamentelor – lentă. Iniţial apar tulburări urinare, retenţie, incontinenţă, cistită.*

Căderea uterului se poate produce în timpul naşterii. Tratamentul în faza cea mai gravă este chirurgical prin fixarea uterului în poziţia sa normală.

- Ceai de creţişoară; baie de şezut cu coada-şoricelului.
- Frecţionări cu esenţă de traista-ciobanului (frunze, flori, tulpini).

Prostatită – *Inflamaţia glandei prostatice, prin infecţie microbiană. Boala provoacă dureri mari şi tulburări genitale*: se recomandă vitamina E (20 zile/lună).

Prostata face parte din organele genitale interne ale bărbatului. Are dimensiunea unei castane situată înaintea vezicii urinare. Prin partea sa centrală

trece uretra. Produsul de secreţie al prostatei trece în uretră, cu ocazia orgasmului şi amestecat cu sperma lubrifiază mucoasa uretrală ajutând ejacularea.

Prostatita apare des la vârstnici. Hipertrofia prostatei constă în tulburări de echilibru hormonal şi poate produce o strâmtare până la închiderea totală a uretrei împiedicând scurgerea urinei. În stadii avansate se tratează chirurgical. După 60 de ani apare hipertrofia prostatei (adenom) care este o tumoare mai mult benignă.

Prostatita acută se manifestă prin febră, dureri pelviene, micţiuni frecvente şi dureroase. Cea cronică, prin dureri, micţiuni frecvente şi dureroase, erecţii dureroase. În adenom apar noaptea micţiuni dese cu jenă şi efort la urinare. În prostatita acută, se stă la pat, se combate constipaţia şi se va ţine regim vegetarian cu foarte puţină sare şi multe lichide. În cea cronică se va evita frigul şi umezeala. Va dormi pe o parte (pe spate creşte frecvenţa micţiunilor). Se va ţine regim alimentar fără alcool, fumat, condimente iuţi. Este bine ca 2 zile/săptămână să se ţină post negru cu lichide.

- Se vor bea sucuri de : lămâie ; morcov + sfeclă + spanac (sau castraveţi) ; suc de morcov.
- D-na Apostol Ecaterina din Iaşi recomandă următorul tratament care a dat rezultat :
  1. Se iau zilnic 3 linguriţe cu polen, înaintea meselor principale, ţinându-se în gură până la dizolvarea granulelor.
  2. Se iau 1-2 linguri/zi cu seminţe de dovleac.
  3. Se vor face 7 băi de şezut cu tărâţe de grâu (timp de 20-30 de minute). După 2 săptămâni se urinează normal.
- Se fierb 5 litri de apă şi 3 kg de pătrunjel (rădăcină + frunze), până rămâne jumătate din cantitate. După ce se răceşte, se strecoară. Se pune în frigider şi se bea câte un păhărel mic, cu jumătate de oră înainte de masă, până la terminarea conţinutului. În timpul tratamentului se va consuma miere şi este interzis alcoolul şi cafeaua.
- În caz de retenţie urinară, se fierb 250 g grâu într-un litru de apă (se mai adaugă apă dacă scade) ; se lasă 10 ore într-un vas de sticlă, se strecoară şi se bea un păhărel dimineaţa pe stomacul gol.
- Se va face cura cu orez nedecorticat şi cura cu ulei dimineaţa.
- Ceai de urzică-moartă, muguri de pin 10 g + flori de urzică-moartă albă 10 g + rădăcini de tătăneasă 20 g + gălbenele 20 g + busuioc 20 g (decoct preparat din 3 linguri amestec la 1 l apă pentru băi locale).
- Ceai de pufuliţă cu flori mici (dimineaţa şi seara, înainte de masă cu 1/2 h, se bea o cană de infuzie cu 1 linguriţă plantă/cană) + tablete de Propin (în prima lună, 2-3 comprimate de 3 ori/zi, înainte de masă, 30 zile, apoi câte 1 comprimat de 3 ori/zi, 60 zile).
- Ceai de ghimpe (2 căni/zi, 6 luni, apoi câte 1 cană/zi.
- 100 g frunze tinere de păr/1 l apă – infuzie de 2 ori/zi între mese.
- Cură de pere.
- Medicamentul Prostatofort, preparat din produse naturale, cu efect antibiotic şi antiinflamator. Este produs de S.C. Cosmo Pharm România S.R.L.

- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – vezică urinară, prostată.
- Infuzie de : flori de iarbă neagră – 1 linguriţă/1 cană. Se beau 2 căni/zi.
- Infuzie de turiţă – 1 linguriţă/1 cană. Se bea seara, la culcare.
- Ulei de dovleac – 1 lingură seara, înainte de culcare, în cure de câte 1 lună.
- Produsul „Biomed", 100% natural, disponibil la Plafar şi farmacii.
- „Prostata forte" conţine : gheara mâţei, serenoa repens. Este recomandat în adenom de prostată şi prostatite. „Prostatin" conţine : ghimpe, palmier pitic, păpădie, gheara diavolului. Aceleaşi recomandări. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Tratament cu petrol dublu rafinat : dimineaţa pe stomacul gol se bea 1 lingură petrol, apoi timp de 1 h nu se mănâncă nimic. Se stă culcat timp de câte 10 min., întâi pe partea dreaptă, apoi pe stânga. După cină, înainte de culcare, se mai ia 1 linguriţă de petrol. Tratamentul durează 5 săptămâni, primele rezultate apărând după primele 2 săptămâni. Să se ţină regim alimentar, în special fără alcool, sare, acrituri, conserve, condimente iuţi.
- „Sabalit", produs de Plantextract Cluj, conţine extract alcoolizat din : seminţe de dovleac, fructe de *Sabal serrulata* (palmier din America de Sud, Africa) şi herba de *Echinaceea pallida*. Acţiunea beta-sitosterinelor din seminţe şi fructe este potenţată de efectul imunostimulator şi antiinflamator din *Echinacea pallida*. Produsul ameliorează simptomatologia prostatitelor şi a hipertrofiei de prostată.
- Tinctură de propolis (30 pic. de 3 ori/zi) sau propolis sau supozitoare cu propolis, 15 zile.
- Bitter suedez – în ceai, câte o lingură dimineţa şi seara.
- Cură internă şi externă cu argilă.
- „Prostenal", produs de firma Walmark, conţine extract de palmier pitic (*Serenoa repens*), tomate, strugurii ursului, urzică, ulei de seminţe de dovleac. Susţine sănătatea prostatei şi la îmbolnăvire ameliorează afecţiunile prostatei (tulburări de micţiune şi dinamică sexuală).

Sarcină – *este perioada dintre momentul fecundaţiei până la naştere, când în uterul femeii se dezvoltă produsul de concepţie.*

O dată cu nidaţia oului în uter, încep modificări anatomice şi funcţionale ale organismului gravidei, pregătindu-l pentru o sarcină normală şi pentru naştere.

În timpul sarcinii au loc 3 etape :

– mama are o hipersensibilitate cu ameţeli, greaţă, dispariţia menstruaţiei.

– dezechilibrare nervoasă. Pot apărea striuri roşietice pe abdomen.

– apar tulburări circulatorii, de excreţie, se simt mişcările fătului şi la ECG se pot înregistra bătăile inimii.

Mama trebuie protejată, trebuie ferită de stres şi efort, pentru a suporta modificările care survin în corp. Ea nu va fuma, nu va sta în mediu cu fum, nu va bea alcool, alimentaţia trebuie să fie echilibrată, cu multe legume, fructe crude, cereale, carne de pasăre de ţară, fără hormoni, cu lactate etc. Nu se vor

lua medicamente decât în caz excepţional, date de un medic competent. Dacă Rh este negativ, se va face titrarea de anticorpi.

Semnele sarcinii sunt: suprimarea menstruaţiei, creşterea în volum a sânilor, pigmentarea areolei mamare, creşterea progresivă a abdomenului.

Dacă oul fecundat se nidează de endometru, corpul galben „de menstruaţie" devine „de sarcină". Produsul lui de secreţie (luteina sau progesteronul) ocroteşte embrionul până în luna a treia de sarcină. Apoi luteina este produsă de placentă, iar corpul galben regresează.

Luteina se prepară sintetic din soia şi se administrează în tulburări menstruale provocate de lipsa de progesteron sau pentru ocrotirea sarcinii.

Factorul Rh a fost descoperit în 1937 de Landsteiner şi Wiener (descoperitorii grupelor sanguine). Ei au descoperit că 85% din oameni au în globulele roşii ale sângelui lor un antigen în plus: antigenul D controlat de alela dominantă (spaţiu al genei). L-au denumit după iniţialele maimuţei Macacus Rhesus de la care au luat sânge pentru experienţa descoperitoare – factor rhesus, prescurtat Rh. Persoanele care au globulele roşii conţinând antigenul Rh (sau „D") sunt Rh^+, cele care nu-l conţin (răspunzătoare fiind alela recesivă „d") sunt Rh^-. Transfuzia cu sânge Rh^+ executată la o persoană Rh^- dă naştere la acesta din urmă aglutininelor anti Rh^+ (sau anti D). Dacă se repetă transfuzia cu sânge Rh^+ la persoanele astfel sensibilizate poate produce complicaţii. Astfel de complicaţii apar cu ocazia celei de-a doua sarcini a unei femei cu Rh^- cu soţul Rh^+. Sângele fătului va putea aparţine grupei Rh^+ care pătrunzând în circulaţia sanguină a mamei, în timpul naşterii, când se dezlipeşte placenta şi se deschid vasele uterului mamei, produce în sângele mamei anticorpi anti Rh^+. Acelaşi lucru se va întâmpla şi cu ocazia primului avort. Complicaţia urmează în timpul celei de-a doua sarcini. Fătul Rh^+ este hrănit de sângele matern care conţine deja anticorpi anti Rh^+, formaţi cu ocazia primei naşteri şi amestecându-se cu sângele fătului îl precipită (aglutinat = precipitat). De fapt, anticorpii se fixează pe antigenul specific lor, mai precis pe eritrocitele care poartă antigenul Rh. La locul de unire a antigenului cu anticorpul, pe membrana eritrocitului, apare un orificiu. Cum pe suprafaţa eritrocitului sunt mii de antigene Rh şi se pot ataşa tot atâţi anticorpi anti-Rh, acest lucru determină perforarea membranei eritrocitului şi punerea în libertate a hemoglobinei. Hemoglobina este degradată pe cale enzimatică până la forma ei cea mai toxică pentru celula normală şi în special pentru celula nervoasă-bilirubina. Formele de boală ale nou-născutului pot fi: anemia eritroblastică, icter grav şi anasarca fetoplacentară. Consecinţa poate fi gravă, uneori mortală pentru făt. După naştere, dacă mai trăieşte, se poate înlocui sângele cu unul nou, prin transfuzie. Dacă copilul se naşte sănătos, nu se mai face transfuzie. Şi mama poate suferi din cauza Rh-ului diferit al bărbatului. Se încearcă acum un vaccin anti Rh^- D, care împiedică formarea anticorpilor anti Rh în sângele mamei.

În primele 3 luni de sarcină apare greaţa în special dimineaţa, pe stomacul gol. Se va mânca puţină pâine graham uscată. Din luna a patra se simt mişcările fătului şi se percep bătăile inimii la făt.

În cursul sarcinii pot apărea toxemii gravidice sau disgravidii, manifestându-se prin vărsături, albuminurie, edeme, hipertensiune şi eclampsie.

- Se vor bea sucuri de legume ca: suc de morcov; morcov + sfeclă + spanac (sau castraveţi); morcov + ţelină + spanac; morcov + păpădie + gulie; morcov + sfeclă + lăptucă + gulie; morcov + lăptucă + lucernă.
- Suc de: morcov (250-500 g), sfeclă roşie (100 g), castravete (100 g), spanac (100 g), ţelină (50-100 g), pătrunjel (50 g), salată verde (100 g), lucernă (100 g).
- Masarea zonelor reflexe: hipofiză, ovare, uter, sâni.

Calculul naşterii: 280 zile. Exemplu: ultima menstră – 23 noiembrie; 23 noiembrie + 7 zile = 30 noiembrie – 3 luni = 1 august.

- În timpul sarcinii sunt contraindicate: in, cimbru, ardei iute, coada-şoricelului, obligeana, pelinul, rostopasca, lemnul-dulce, cârcelul, ienupărul, busuiocul cerbilor, floarea patimilor, cârmâzul, rubarba, unele specii de cruşin, vâscul, salvia etc.
- Cu prudenţă, în ultima parte a sarcinii, se folosesc: angelică, isop, brusture, armurarium, schinduf, merişor, sunătoare, muşeţel, lucernă, roiniţă, mentă, pătlagină, urzică, ghimbir, talpa-gâştei, filimică, voronic.
- Seminţele prăjite consumate în cantitate mare sunt emenagoge şi avortive (Bojor, Popescu, 2001).
- Ameţeli, greţuri: bitter suedez.
- Suferinţe hepato-biliare: păpădie, pătlagină îngustă, urzici.
- Nervi: sunătoare.
- În perioada lactaţiei, rostopasca este interzisă.
- Royal Tonic Prenatal, produs de laboratoarele Medica din România. Trim. I – compoziţie: ghimbir, lăptişor de matcă, cătină; Trim. II-III – compoziţie: usturoi, lăptişor de matcă, coajă de ou de prepeliţă, atomizat de ou de prepeliţă.

Sterilitate – *Absenţa capacităţii de înmulţire pe cale sexuală poate apărea atât la bărbaţi, cât şi la femei. Poate apărea în urma extirpării glandelor sexuale, a unor tulburări endocrine, distrugerii celulelor reproducătoare prin raze X, a diferitelor boli, ca sifilis, tuberculoză.*

Dacă după 3 ani de viaţă sexuală nu apare sarcina, se consideră sterilitate. Cauza femeii poate fi: dezvoltarea insuficientă a organelor genitale (infantilism genital), insuficienţa ovariană (lipsa ovulaţiei), metroanexita, astuparea trompelor, uneori endocervicita etc. La bărbaţi cauza poate fi: dezvoltarea insuficientă a testiculelor, inflamaţia lor, unele boli care au dus la lipsa formării spermatoizilor etc.

Se va face un control medical cu analize la ambii parteneri. Vezi şi la „Impotenţă, frigiditate".

- Se vor bea sucuri de legume: morcov + sfeclă + spanac (sau castraveţi); suc de morcov; suc de morcov + sfeclă + cartof; suc de morcov +

țelină + pătrunjel ; suc de morcov + păpădie + gulie. Păpădia este un tonic prețios al sângelui, alcalinizant (K) ; conține elemente care întăresc nervii (Mg, Fe, Ca), Na, S.

- Ceai de năpraznic – 3 căni/zi pe stomacul gol. Se face un macerat dintr-o mână de flori și frunze uscate la o cană de apă plată sau de izvor. Se macerează de seara până dimineața. Se strecoară și cu planta rămasă se prepară o infuzie cu o cană de apă plată opărită. După jumătate de oră se strecoară și se amestecă cu maceratul. Femeile să bea și ceai de crețișoară.
- Dacă sterilitatea sau impotența este asociată cu hipertensiune, se ia tinctură de vâsc : 1 lingură în 100 ml de ceai de păducel, fructe, de 2 ori/zi, înainte de masă, timp de 3 luni minim.
- Lăptișor de matcă.
- Dacă există o tumoare pe uter, pentru a menține sarcina, lăptișorul de matcă ajută, micșorând și tumoarea.
- Spirulina : combate impotența și frigiditatea prin reglarea funcțiilor aparatului genital.
- Tinctură de mărar, crețișoară și traista-ciobanului (vezi „Dismenoree").
- Pulberi de semințe de angelică, crețișoară, muguri de zmeur – vezi rețeta de la „Dismenoree".
- Ceai de priboi (*Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe).

Se recomandă vitaminele și sărurile minerale : E, Mn.

- Se consumă ovăz.
- Să se mai consume : alimente bogate în vit. E (a fertilității) : germeni de grâu, ovăz, soia, ulei vegetal, nuci, varză de Bruxelles, verdețuri ; alimente bogate în octacosanol : grâu și ovăz încolțit, germeni de grâu, ulei din germeni de porumb, drojdie de bere, lucernă ; alimente bogate în Zn : alge marine (varec, chlorella), pește, stridii, ouă, semințe de dovleac și floarea--soarelui neprăjite, sfeclă roșie, muștar și produse apicole : păstură și polen. Octacosanolul, vit. E, B-complex, Zn ajută celulele să transforme spermatocitele în spermatozoizi viabili. „Gimnastica invizibilă" descrisă de biologul Enciu Nicanor în *Formula As* ajută la echilibrarea deficitului energetic local. De asemenea, este foarte important să nu existe tensiuni psihice în familie ! Alimentația să fie cât mai sănătoasă, fără alcool, tutun, cafea, prăjeli sau conserve.
- Ajută planta brânca-ursului.
- Produsul „Maca"– vezi și la „Impotență".
- 25 picături suc de vâsc/zi – dimineața și seara.

În stațiunea Sovata, băile și tratamentul cu nămol (împachetări și tampoane vaginale cu nămol la 42°) refac mucoasa, organele genitale, reechilibrează hormonii specifici, combătând astfel sterilitatea.

Vaginită – *Inflamația mucoasei vaginale (datorită germenilor, gonococ, Trichomonas sau ciupercilor), banală sau senilă (la menopauză). Germenii saprofiți care provoacă inflamația există întotdeauna, însă*

pot deveni virulenți din cauza rezistenței scăzute a mucoasei datorită insuficienței ovarelor. Apar usturimi, uneori prurit. Se manifestă printr-o scurgere purulentă. În formele acute este însoțită de dureri și arsuri locale.

După instalarea menopauzei poate să se producă vaginita atrofică, cu subțierea și deshidratarea mucoasei vaginului, datorită lipsei de hormoni estrogeni.

Aceasta duce la: act sexual dureros, predispoziție la infecții, iritări și arsuri vaginale. Tratamentul este la fel ca pentru bufeuri (vezi „Menopauza"). Se recomandă vitamina E uleioasă, creme, pe cale orală sau supozitoare, care cresc și afluxul de sânge din mucoasa vaginală.

Este recomandată alimentația cu soia, care conține fitoestrogeni și ameliorează deshidratarea și iritația vaginală. În SUA există o varietate de produse din soia: lapte de soia, brânză de soia – Tofu, deserturi congelate de soia etc., dar mai bune sunt preparate de noi, fără conservanți.

Antihistaminele, alcoolul, cafeina, diureticele, se vor evita deoarece provoacă deshidratarea mucoaselor organismului. Se vor bea lichide multe, se va purta îmbrăcăminte din fibre naturale (bumbac), care permit o respirație normală a pielii.

Actele sexuale regulate sunt indicate, mărind afluxul de sânge din țesutul vaginal, ceea ce duce la tonifierea și lubrifierea acestuia.

- Contra pruritului să se facă spălare riguroasă de 2-3 ori/zi cu săpun vegetal lichid produs de firma Hofigal din București, apoi să se ungă cu alifie de cătină (firma „Cătină Extract PF" – Zalău). Să se facă dezintoxicare, să se consume morcovi, cătină, semințe de dovleac, lapte, fructe dulci.
- Ceai de: pelin, nalbă, salvie, urzică.
- Spălături vaginale cu infuzie 10% gălbenele, conuri de hamei, iasomie.
- O altă plantă eficientă în infecții este gălbeneaua (*hydrastis canadensis*), care acționează în mediu alcalin. După actul sexual se va urina. Se vor spăla organele genitale, extern, cu ceai de gălbenele concentrat, înainte și după actul sexual. Se va consuma multă vitamina C.
- Tinctură cu propolis și unguent cu propolis local, 12-18 zile.
- Masarea zonelor reflexe: vagin, uter, puncte limfatice.

Trichomoniază *– este o vaginită cu Trichomonas, de la parazitul Trichomonas vaginalis – inflamația vaginului, secreție muco-purulentă și prurit.*

Infestația se produce la băi comune sau căzi nedezinfectate. Mai rar se produce prin contact sexual. Uneori, boala apare și la bărbat prin inflamația canalului uro-genital. Oricum, tratament vor face ambii parteneri.

- Se consumă: chefir, iaurt, usturoi, polen.
- Dr. Dan Damian recomandă spălături vaginale de 3-4 ori/zi cu macerat călduț din câte 1 linguriță pulbere de: gălbenele, coada-șoricelului, crețișoară,

şoară, iasomie, tătăneasă, muşeţel, urzică, hamei, pătrunjel (amestecate) la 500 ml apă.

- Comprese cu iaurt sau chefir, intravaginale, seara.
- Amestec din pulbere de plante, intern: gălbenele 100 g, coada-şoricelului 100 g, creţişoară 100 g, hamei 100 g, urzică 100 g. Se resoarbe sublingual 15 min., 1 linguriţă (5 g), apoi se înghite cu apă.
- Masarea zonelor reflexe: vagin, uter, puncte limfatice.
- Planta mărul-lupului vindecă cam după 1 săptămână. Se fac 2 spălături zilnice, una dimineaţa şi una seara. Reţeta: în 1-2 l apă rece se pun de seara 2 linguri mărunţite de mărul-lupului. Dimineaţa, se pune vasul pe foc şi se aduce lichidul cu plante până la punctul de fierbere, se lasă să se răcească, se strecoară şi lichidul obţinut este folosit pentru clismă vaginală (cu irigatorul). În aceeaşi dimineaţă, se pun alte 2-3 linguri de plantă la macerat în apă rece, pentru spălătura de seară, procedându-se la fel (lichidul se fierbe uşor, se strecoară, se foloseşte). Tratamentul cu cele 2 spălături zilnice se repetă o săptămână. Atenţie cum se lucrează cu planta, pentru că este toxică. Nu se va utiliza în cură internă (pe cale orală). S-ar putea să apară mâncărimi sau usturimi puternice semn că planta îşi face efectul (Revista *Formula AS* nr. 349 din 15 februarie/99).
- Iaurtul folosit (tampon de vată cu iaurt) este bine să fie făcut în casă din lapte de ţară nepasteurizat, crud. Iaurtul conţine monocarpină care vindecă în 6 zile.

Vegetaţii veneriene – *sunt excrescenţe nedureroase (ca nişte negi), de culoarea tegumentelor, cu evoluţie lentă, îndelungată, determinată de* Papiloma virusuri. *La femei se localizează pe labii, dar se pot extinde vaginal şi pe colul uterin. Sunt implicate în patogeneza cancerului de col uterin. La bărbat sunt dispuse pe gland, prepuţ şi teaca penisului. Se pot extinde spre zona anală.*

- Alopat, se face cauterizare. Naturist, se fac tamponări de 4-7 ori/zi: tinctură de rostopască (70 g plantă, macerată 14 zile în 100 ml alcool de 60°); suc de usturoi sau rondele de usturoi fixate cu plasture; suc de nucă verde. Tratamentul se aplică până la vindecare şi încă 2 săptămâni după aceea.
- Spălături locale cu ceai de rădăcină de tătăneasă.

Papilomatoza vaginală

- În *Formula AS* nr. 403, se recomandă spălături cu ceai de flori de salcâm. În fiecare seară, se introduce în vagin miere din luna mai.
- În papilomatoza vaginală se fac spălături vaginale cu infuzie de rostopască (4 linguriţe/1 l apă). 2 reprize de irigaţii/zi, timp de 1-2 luni.

APARATUL LOCOMOTOR

Grupul de organe şi ţesuturi care-l constituie oferă omului posibilitatea de a se deplasa. Aceste organe mai au şi alte funcţii. Astfel, scheletul este un rezervor de calciu iar muşchii ajută metabolismul.

În componenţa aparatului locomotor intră scheletul osos, muşchii şi articulaţiile.

În centrul oaselor se află măduva cu rol în hematopoieză: formarea globulelor sângelui. În oase predomină sărurile de calciu şi fosfor.

Demineralizările osoase, fracturile etc. duc la boli ca rahitismul, osteoporoza, osteomalacia.

Muşchii au rolul de a asigura mobilitatea, iar cei scheletici se mai numesc locomotori sau striaţi. Mişcarea se face numai dacă articulaţia dintre oase este integră. Articulaţiile sunt formate din ţesut cartilaginos care acoperă osul şi o membrană care căptuşeşte pe dinăuntru această articulaţie. Membrana se numeşte sinovială. În cavitatea articulară se află lichid sinovial compus din apă, proteine, mucină, săruri (clorură de sodiu), zaharuri şi grăsimi. El are o reacţie uşor alcalină, iar la îmbolnăvire devine acid.

Acest lichid lubrefiază şi hrăneşte cartilagiul articular. Extremităţile osoase ale articulaţiei sunt legate printr-o membrană rezistentă – capsulă şi prin ligamente fibroase care întăresc la exterior capsula. Mai există nişte pungi cu lichid vâscos – burse seroase – aflate între muşchi şi oase, uşurând alunecarea muşchilor aflaţi în activitate. Inflamaţiile şi traumatismele acestor burse dau stări patologice făcând dificilă mişcarea în articulaţia respectivă.

Pentru tulburări la picioare şi glezne, se masează zonele corespondente de la încheietura mâinii.

Creşterea performanţelor sportive este evidentă după consumarea de Spirulină. Doza: max. 20 g/zi.

- „Balsam de rozmarin" de la Ardes Cosmetici. Este cremă termogenică pe bază de camfor natural şi rezorcină, care activează circulaţia, fiind de folos în afecţiuni musculare, articulare, inflamaţii şi reumatisme. Se poate găsi în farmacii.

Muşchi

Există trei tipuri de muşchi: striaţi, netezi şi intermediari.

Ei sunt alcătuiţi din fibre musculare în interiorul cărora se află nuclei, puţină sarcoplasmă şi miofibrile acoperite cu sarcolemă. Miofibrilele sunt elemente contractile.

În muşchii netezi, fibra are un singur nucleu, puţine miofibrile şi multă sarcoplasmă, care este puţin contractilă dar necesită energie mare dată de descompunerea ATP şi ACP. Pentru refacerea ATP şi ACP este necesară

degradarea glucozei. Din degradare rezultă acid lactic (AL) care se oxidează şi rezultă CO_2 şi H_2O plus o energie care reface glucoza din acidul lactic neoxidat. Deci este necesar oxigen. Prezenţa AL produce o îmbibare a muşchilor cu apă şi determină dureri musculare după mari eforturi. Există 400 de muşchi diferiţi: somatici (determină deplasarea pârghiilor osoase) şi vegetativi (la organele interne). Tulburările muşchilor sunt: atrofii, miopatii, miosite (inflamaţii musculare datorită unor înţepături sau infecţii), rupturi de muşchi.

- Sucuri
  Pentru creşterea tonusului muscular se beau următoarele sucuri de legume:
  – morcov + sfeclă + spanac; morcov + ţelină + spanac; morcov + ţelină + pătrunjel; suc de mere.
  Sucul se va bea imediat după ce este preparat, cu paiul, treptat. Se bea minimum 500 ml/zi. Resturile din centrifugă se hidratează (ex. cu apă plată) şi se folosesc în salate. La alegerea sucurilor se caută să se rezolve cauza care a produs boala.
- Sucul de mere hrăneşte fibra musculară şi celula nervoasă.
- Morcovul şi spanacul conţin vitaminele E şi C.
  – suc de andive + morcov + ţelină + pătrunjel ajută sistemul muscular.
  Lăptuca conţine Fe, Mg, K, Ca, P, S care vitalizează muşchii şi nervii.
- Spirulina întăreşte muşchii.
- „Royal Tonic Atletic" conţine: ginseng roşu (super yang), apilarnil, lăptişor de matcă, spirulină, gingko biloba, schinduf. Creşte performanţele sportive, ajută în eforturi fizice şi intelectuale intense. Este produs de laboratoarele Medica din România.
- Un dezechilibru metabolic în ioni pozitivi (sodiu, potasiu, calciu, magneziu) poate produce cârcei. Să se consume produse apicole (miere, propolis, apilarnil, lăptişor de matcă, polen), alimente bogate în Mg: banane, fructe uscate, nuci, alune, migdale, cereale nedecorticate, spanac, sfeclă, soia (vezi şi volumul I la „Substanţe minerale"). Un alt remediu contra cârceilor poate fi terapia cu magnet sau reflexoterapia.
- Ceaiul de creţişoară întăreşte muşchii. Baia cu creţişoară (200 g) fortifică organismul, ajutând organismul şi în caz de alte boli.

Atrofie musculară – *Micşorarea volumului muşchilor cu consecinţe importante asupra funcţionalităţii acestora. Nefuncţionalitatea este dată uneori de imobilizarea în gips câteva luni. Atrofierea poate apărea şi în boli cronice degenerative. Cauza poate fi nefuncţionarea îndelungată provocată de o leziune locală sau leziunea centrilor nervoşi care comandă mişcarea muşchilor respectivi.*

În caz de scădere a proteinelor din sânge (ficat bolnav, hemoragii, vărsături, boli de stomac, intestin, pancreas, efort fizic, stres, boli cu febră), organismul le va înlocui cu cele din organe, în special din muşchi, ducând la slăbire şi scădere în greutate.

În caz de contracţii şi dureri musculare se va face masaj cu ulei din rădăcină de obligeană. Rădăcina de obligeană stimulează circulaţia şi hrăneşte muşchii.

Un doctor de la Spitalul Militar din Bucureşti mi-a spus că pentru a-mi reface muşchii îmi trebuiesc 3 zile de gimnastică pentru fiecare zi de stat la pat. Deci, prima condiţie: gimnastică, în special genuflexiunile (5-25 de 3 ori/zi) pentru coapse şi creşterea volumului muşchilor la picioare.

Masarea punctelor reflexogene: hipofiză, suprarenale, rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide, organe de metabolism, puncte limfatice. Schimbarea alimentaţiei.

- Se recomandă următoarele vitamine şi săruri minerale: E, B_2, B_5, B_6 (crampe musculare), Mg, K (oboseli musculare), $Ca+D_3$, glucide. Pentru contracturi musculare se va lua Ca +Mg+Zn. În cazul cârceilor, va ajuta Mg.
- Capsulele cu „Yucca" ajută în caz de dureri musculare şi ale articulaţiilor (reumatismale), dar şi în caz de răni, inflamaţii sau abcese.
- Spirulina şi uleiul de cătină pot ajuta chiar şi în boala numită „distrofie musculară progresivă". Spirulina conţine aminoacidul glicina (se află mai mult în Redigest), care tratează disfuncţiile hipofizare şi ajută în distrofia musculară progresivă.
- Produsul „Epasel" conţine drojdie de bere seleniată şi acizi graşi nesaturaţi care relaxează terminaţiile nervoase ce coordonează activitatea musculară. De asemenea, ajută în ateroscleroză, disfuncţii hormonale, distrofii musculare.
- „Herbbitter" este un unguent care stimulează vascularizarea muşchiului afectat, relaxând. Se foloseşte şi în reumatism.
- Unguentul sau gelul de arnică relaxează musculatura, ajutând în caz de reumatism, luxaţii, vânătăi, contuzii.
- „Balsamin" conţine propolis, menthol, salicilat de metil, alcool cetilic. Ajută în tot felul de dureri: crampe musculare, febră musculară, reumatism, degerături. Poate fi utilizat şi în pareze ale extremităţilor. După masare se va evita frigul.
- Băile calde cu sare de mare iodată sau sare grunjoasă, cataplasmele cu bitter suedez, masajele cu ulei de ienupăr, mentă şi lavandă relaxează şi ajută la înlăturarea durerilor musculare.
- „Steel Muscle" conţine: atomizat de ou de prepeliţă, schinduf, Ginkgo biloba, măceş, lecitină, atomizat din larve de trântor. Ajută la creşterea performanţelor sportive. Este produs de laboratoarele Medica din România.
- Decoctul de coajă de salcie este bun pentru dureri musculare.
- Se consumă: gălbenuş, tărâţe, varză, drojdie, germeni de cereale, ulei vegetal, polen, portocală, miere, pătrunjel – stimulent al fibrelor musculare netede.
- Frecţii de 3 ori/zi pe porţiunile musculare bolnave, cu *tinctură de traista--ciobanului* (se taie mărunt, se umple cu ea o sticlă şi se acoperă cu rachiu de secară sau de fructe 40% ; se lasă la soare 10 zile ; se strecoară) şi ulei

de cimbru. Intern, se beau 4 ceşti/zi cu ceai de creţişoară, repartizate în înghiţituri mici, pe parcursul zilei.

- Vanga recomandă amestecul: 400 g miere cu 20 g sulf. Cu acest amestec se unge şi se masează tot corpul.
- Pentru crampe în pulpă: masarea zonei reflectogene a paratiroidelor. Se masează musculatura braţului. Se iau măsuri contra undelor vătămătoare.

Entorse, luxaţii

Luxaţia – constă în deplasarea capetelor articulare a oaselor şi fixarea lor în această poziţie vicioasă, în urma unui traumatism care provoacă o hiperextensie sau hiperflexiune a articulaţiei. Ligamentele şi capsula articulară se rup, capul articular iese din cavitatea articulară şi rămâne aşa. După repoziţionare, ligamentele şi capsula articulară se consolidează. Luxaţia se produce mai mult la tineri. La vârstnici, aceeaşi mişcare poate să ducă la fracturi. Articulaţia luxată se tumefiază şi devine imobilă (contrar cu fractura). Repunerea luxaţiei o poate efectua medicul. Anumite luxaţii (congenitale, vechi) se rezolvă prin operaţii.

La o mişcare forţată care depăşeşte limitele funcţionării normale a articulaţiei (mobilitatea ei) se produce o leziune articulară. Aceasta este entorsa. Însă nu rămâne o deplasare a poziţiilor normale a suprafeţelor articulare. Apar dureri, umflarea articulaţiei, uneori lichid articular. Uneori sunt lezate ligamentele articulare şi se produc tulburări circulatorii locale (la genunchi, glezne, degete).

Se recomandă repaus, se pun comprese reci, antiinflamatoare. Se pun compresele ude într-o pungă de nailon în congelator şi se aplică din oră în oră pe leziune. Dacă afecţiunea este la picior, se ţine acesta la un nivel mai ridicat decât restul corpului.

- Comprese cu terci de rădăcini de brusture.
- Ungere cu ulei de cimbru.
- Decoct de podbal (50-100 g frunze sau rădăcini/litru) – comprese.
- Infuzie de rozmarin (50-660 g/l apă); salvie (100 g/l de vin – spălături, comprese).
- Ulei de sunătoare, preparat din 0,5 kg plantă macerată timp de 4 zile la un litru ulei de floarea-soarelui şi 1/2 l vin alb. Apoi se fierbe 4 h la baie de apă, până ce se evaporă vinul. Se strecoară şi se păstrează în sticluţe colorate, la întuneric. Se fac frecţii.
- Se aplică 3 straturi de frunze de varză.
- Cataplasme cu frunze şi flori de arnică strivite pe vânătăi. Decoct cu 5-20 g flori/1 l de apă – se foloseşte în entorse, scrântituri, striviri, sub formă de comprese; frecţie cu esenţă de arnică.
- Cataplasme cu flori zdrobite de bănuţi, părăluţe, lavandă. Se folosesc în entorse, contuzii.

- Cataplasmă cu argilă rece la interval de 2 h.
- Masarea zonelor corespondente. În caz de luxaţii de ligament la braţ, se masează piciorul.
- „Prele" ajută în remineralizări osoase, tendinite, dureri articulare, conţinând coada-calului bogată în siliciu (ajută ţesuturile osoase şi conjunctive).
- „Arthralgin" ajută în entorse, tendinite, fracturi, nevralgii, mialgii. Pentru detalii ale acestor produse vezi „Reumatism".
- Carpicon – firma Romdan – pentru detalii vezi „Arsuri".
- Pentru întinderile de ligament se prepară macerat de „untul-pământului" în gaz. Planta se curăţă de coajă, se dă pe răzătoarea mică, se pune în sticlă de lapte cu gura largă şi se toarnă gaz (3/4). Se lasă la macerat 8 zile, apoi se ung părţile dureroase, zilnic. După 7-8 zile apar rezultatele favorabile. Persoanele cu reumatism se pot înfăşura cu pânză, după frecţionare.
- Se stropeşte pâine neagră cu bitter suedez, se pune într-un săculeţ de tifon şi se leagă pe locul cu durere. Când se usucă, se schimbă.
- La „Plantextract", Cluj, s-a produs un unguent de arnică bun pentru entorse, dureri reumatice, fracturi, furuncule, înţepături de insecte. Recomandăm şi unguentul Symphytum (pentru detalii vezi la „Piele – Contuzii").
- „Pell Amar" capsule conţine harpagophytum, salcâm, extract de Pell Amar. Se recomandă în dureri de la fracturi, luxaţii, entorse, artroze, nevralgii. „Arnica Oil" produs de această firmă conţine extract de arnică în ulei de măsline, care are acţiune antiinflamatoare şi antiseptică, ajutând în caz de dureri musculare, reumatice, dureri de cap reumatice, entorse sau luxaţii. Folosită timp îndelungat, poate da edeme sau iritaţii. Este produs de laboratoarele Medica din România.

Hernie – *Prin noţiunea generală de hernie se înţelege umflătura formată prin ieşirea unui organ din cavitatea sa naturală*. Astfel, „hernia" de disc este ieşirea nucleului cartilaginos din discul intervertebral. Poate fi şi din cauza unei slabe musculaturi.

De obicei ia naştere în urma unui efort dar intervine şi factorul constituţional. Pentru început, se pot purta centuri speciale. Dar există pericol de strangulare a organului herniat. În acest caz se intervine de urgenţă la medic.

- În tratament se recomandă „Alflutop" – fiole.
- Tinctură de sânziene: 20 linguri de pulbere din flori uscate/1 l alcool de 50° sau 1 l rachiu natural se macerează 14 zile, se strecoară. Se ia 1 lingură tinctură într-un pahar de apă, de 3 ori/zi, între mese, timp de 49 de zile. Se evită alimentele care balonează sau constipă. Suplimentar, înainte de masă, 1 vârf de cuţit cu pulbere de chimen şi unul de sânziană galbenă, iar după masă, 1 vârf de cuţit cu pulbere de chimen şi unul de cuişoare măcinate. Se evită efortul.
- Se face exerciţiul fizic numit lumânarea (se stă mai multe min. în această poziţie).

- „Vitalizantul Groza", produs românesc, fiind un extract din 12 plante. Dl. Groza poate fi contactat la Arad, Cabinetul „Natura".
- Se fac timp de 2 săptămâni împachetări cu nămol şi băi calde în apele minerale de la Sărata Monteoru din jud. Buzău.
- Căldura la gura sobei (la jar) timp de 20 min., dimineaţa şi seara, a făcut ca după 1 lună de tratament durerea să dispară.

Hernie inghinală : ceai de creţişoară, esenţă de traista-ciobanului.

Întindere musculară şi ruptură de muşchi

- Comprese cu esenţă de gălbenele.
- Se fierbe apa şi se adaugă o lingură de bicarbonat de Na. După ce apa se răceşte puţin, se introduce în vas mâna cu întinderea musculară. Se repetă.

Miopatii – *afectează muşchii. Poate fi primară sau secundară (neuropatică). Există miopatie coxofemurală, osteoplastică, primitivă progresivă şi tardivă progresivă.*

- Frecţii de mai multe ori pe zi cu esenţă de traista-ciobanului.
- Ceai cu amestec de creţişoară şi traista-ciobanului în părţi egale – 3-4 ceaiuri/zi.

Dozele mari de glucocorticosteroizi pot duce la slăbirea musculaturii. (vezi detalii la „Glaucom").

Oase

Există 3 tipuri de oase care intră în componenţa scheletului : lungi, scurte şi plate. Osul este alcătuit dintr-un înveliş extern compact, înăuntrul căruia se află osul spongios. În centrul osului se află măduva. Scheletul este constituit din oase şi formaţiunile care le leagă (ligamentele şi articulaţiile) precum şi organele anexe (periost, măduva, cartilaj).

Oasele conţinând măduva roşie sunt organul formator al globulelor roşii şi albe. Cele 223 de oase din corp reprezintă circa 10% din masa corpului. Substanţa solidă a oaselor este dată de fosfat şi carbonat de calciu.

- În *Formula AS* nr. 406, am găsit următoarea reţetă de alifie pentru umflături şi dureri (era dată pentru „apofizită tibială") : Se pun la fiert 200 ml de lapte. Când fierbe, se adaugă 3 fire de coada-calului, o linguriţă de muşeţel, 3 linguri de mălai. Se amestecă imediat şi se formează o pastă moale. Se lasă să se răcească, se întinde pe un tifon şi peste ea se pune o pânză. Se aplică peste locul dureros şi umflat şi se înveleşte deasupra cu un material mai gros. Pasta se aplică de 2-3 ori/zi iar noaptea nu se îndepărtează deloc.
- Se bea suc de morcov + sfeclă + spanac ; morcov + păpădie + gulie ; morcov + lăptucă + spanac ; morcov + păpădie + lăptucă. Păpădia conţine Ca, Fe, S dar şi K, Na, Ca, Mg, Fe care previn fragilitatea oaselor. Gulia conţine mult Ca iar păpădia Mg. Combinate cu morcov dau tărie oaselor. Se folosesc şi frunzele de la gulie (conţin Na, Fe, Ca).

- Se recomandă următoarele vitamine şi săruri minerale: vitaminele C, D (cu B, C, A), S (oase, tendoane, articulaţii), Ca, D_2, ionul fosfat.
- Se consumă: usturoi, ceapă, ridichi, cartof, migdale, polen, măceşe, pătrunjel, citrice, untură de peşte, coajă de ou pisată cu lămâie, miere, măr.
- Sunt recomandate exerciţiile fizice. Punând muşchii în funcţiune, ne consolidăm oasele. Rika Zarai, în cartea *Salvată de medicina naturistă*, face următoarea observaţie: „Ţintuit la pat timp de 6 luni, un bărbat de 20 ani pierde 50% din masa osoasă. Ceea ce accelerează naşterea celulelor osoase este tocmai contracţia musculară. Este cel mai bun mijloc de prevenire a osteoporozei".
- Picioare deformate: masarea zonelor reflexe tiroidă, puncte limfatice, insistând asupra gleznei situate în golul dintre primul şi al doilea metatars.
- Pentru refacerea cartilajului de la glezne: unguent cu tătăneasă şi rostopască. Tătăneasa este antiinflamator, reduce durerea şi contribuie la refacerea calusului osos. Unguentul se numeşte „Osteocicatrat TR", înregistrat ca produs veterinar, dar se foloseşte şi în terapia umană. Se găseşte în reţeaua de farmacii şi depozite Romvac Company S.A.
- Contra putrezirii oaselor se recomandă folosirea plantei coada calului, care este eficientă şi pentru răni vechi, cancer, ulcer; curăţă stomacul; contra litiazei, sângerărilor, vărsăturilor cu sânge. Se utilizează cataplasme cu fiertură de coada calului sau paie de ovăz.

Dureri de călcâi

- Se introduce piciorul timp de 30 min. în macerat + decoct de frunze de tătăneasă (300 g/5 l apă). Acest decoct se poate refolosi încă o dată. Procedura se repetă 3 săptămâni, în fiecare seară. Concomitent, pot fi de folos tinctura şi alifia de rădăcină de tătăneasă.
- Se unge laba piciorului cu gaz (îndeosebi călcâiul) şi apoi piciorul se înveleşte într-o blană şi se lasă peste noapte aşa. Se repetă procedeul o săptămână, până cedează durerile.
- O căpăţână de usturoi zdrobită şi amestecată cu gaz, aplicată pe călcâi şi fixată cu o bucată de plastic şi leucoplast. Se pune apoi o şosetă. Durerile în călcâi pot fi reflexul unei discopatii sau ciocuri sub piept.
- Călcâi dureros: se aplică pe călcâi (pe un bandaj) hrean ras + 2-3 picături de petrol. Se ţine bandajul acoperit cu o şosetă, în fiecare noapte, până dispare durerea. Dacă apare alergie se face pauză, ungând locul cu alifie de gălbenele.

Fractura – *este ruptura osului cauzată de traumatism sau poate apărea spontan dacă osul este bolnav. Diagnosticul este pus de medic în urma examenului radiologic şi radiografic.*

După fractură, locul apare tumefiat ca urmare a hemoragiei vaselor afectate din vecinătate. Apare deformare şi mobilitate anormală însoţită de durere mare.

În primul rând se va imobiliza osul prin bandajare, eventual o atelă pusă care să ţină imobil membrul lezat. Medicul va pune în ghips dacă este membru afectat. Cu cât se stă mai puţin în ghips, cu atât atrofierea musculară e mai mică. Pentru revenirea muşchilor, după vindecarea fracturii se va face gimnastică medicală. Ţesutul – calusul – format la sudura oaselor, în caz de mişcare nepermisă se formează anormal, osificarea devenind anormală, apăsând pe nervii vecini (dureri) sau comprimând venele va da senzaţii de frig acelei regiuni. Calusul devine sensibil meteo.

- „Prele”, prin siliciul conţinut favorizează consolidarea fracturilor ajutând la formarea calusului osos.
- „Arthralgin”, antiinflamator, analgezic. Nu se foloseşte mult timp deoarece produce iritaţii gastrice şi intestinale.
  Pentru detalii ale acestor produse, vezi la „Reumatism”.
- Tătăneasă. Se fac băi locale sau se pun cataplasme cu decoct din 4-5 linguri de rădăcină de tătăneasă / 1 cană apă. Tratamentul se aplică numai dacă epiderma nu a fost lezată. Cu aceste cataplasme se măreşte viteza circulaţiei sângelui şi substanţa osoasă se reface mai bine.
- Comprese cu decoct de alge şi cataplasme; băi locale sau generale cu 200 g la 2-3 l apă (sechele post-fracturi).
- Decoct din 5-6 castane zdrobite, fierte 15 min. într-un litru apă. Se aplică de 2 ori/zi, sub formă de comprese.
- Fractură de craniu: masarea zonei reflexe a capului, paratiroidelor.
- Se masează zonele organului corespondent. Se repun în ordine zonele stomac-intestin, pentru a avea la dispoziţie principiile vitale.
- Rănirea genunchilor: masarea zonei genunchiului. Masarea directă a cotului de aceeaşi parte cu genunchiul.
- În caz de ***picior amputat***, pentru a dispărea durerea piciorului fantomă, se frecţionează bontul amputat cu tinctură de ceapă sau se pun comprese cu tătăneasă. Se bea macerat de rădăcini de stânjenel (măcinate) – 1-2 ceşti/zi. Se fac băi de cimbru. Se folosesc perne de cimbru şi pedicuţă.
- În caz de ***leziuni ale coloanei vertebrale***, se fac ungeri cu alifie de drăgaică şi frecţii cu esenţă de coada-şoricelului şi rădăcini de tătăneasă. Concomitent, se fac băi de cimbru şi coada-şoricelului.
- În special pentru fractură de coloană în zona coccisului şi entorse: într-un săculeţ de tifon se introduce pâine neagră stropită cu bitter suedez. Pielea se unge cu alifie de gălbenele şi se aplică compresa care se ţine zi şi noapte. Operaţia se repetă când pâinea s-a uscat. Se iau şi vitamine, în special se consumă produse care conţin calciu şi vitamina E (pentru asimilare).
- Unguent Symphytum (produs la „Plantextract” Cluj-Napoca) – grăbeşte formarea calusului.

Monturi, pinteni, ciocuri de papagal

- Tătăneasa este antiinflamator, reduce durerea şi resoarbe monturile şi ciocurile osoase. Vezi şi la „Oase" (generalităţi) despre unguent.
- Tratament cu muguri de plop (de exemplu, tinctura folosită intern).
- Tratament homeopat (un cabinet homeopat este pe str. Visarion nr. 6-8, Bucureşti). Durerile şi roşeaţa pot dispărea în 2-3 zile.
- Un borcan mic de iaurt + o căpăţână de usturoi pisat. Se unge locul în fiecare seară, timp de 10-20 de zile. Se înveleşte locul afectat cu o faşă şi se ţine aşa până a doua zi. Dimineaţa se spală locul respectiv cu apă caldă.
- Baie la piciorul bolnav, 20-30 min. în soluţie fierbinte concentrată de apă cu sare. Se înveleşte apoi laba piciorului cu un prosop pentru ca răcirea să nu fie rapidă. Vindecarea durează cam 2 săptămâni.
- Tamponarea monturilor şi a pintenilor, seară de seară, cu tinctură de iod şi durerile cedează. Seara este bine să se facă baie cu sare de Bazna (un pumn de sare la un lighean cu apă). Volumul monturilor se reduce.
- Ciocuri în călcâi: idem, reţeta de la „Călcâi dureros", p. 107, doar cu hrean. Dacă înţeapă prea tare, se adaugă mălai.

  Fierbeţi, în 2 l de apă, 2-3 pumni de coji de nuci uscate (partea externă). Se fierb până scade apa la jumătate. Strecuraţi şi puneţi-o fierbinte în lighean. Introduceţi călcâiele în apa cât suportaţi de caldă, până se răceşte apa. Se poate reîncălzi lichidul de 2-3 ori, pentru a repeta procedura şi în zilele următoare. După circa o săptămână, durerea dispare. Se poate folosi procedura şi pentru călcâie crăpate. În acest caz se poate folosi şi decoct de coada-calului.

Osteomielită *(inflamaţia măduvei osoase) – este produsă prin sânge, sau de la un proces inflamator al articulaţiilor. De multe ori este produsă de stafilococ, streptococ sau de bacilul tuberculos. În acest caz microbii produc abcese ale măduvei osului şi ale substanţei osoase care se necrozează (distruge) şi se elimină sub formă de fragmente. Cea tuberculoasă evoluează cronic cu formare de abcese şi distrucţii osoase. Osteomelita prelungită poate duce la scoaterea din funcţie a ficatului şi rinichilor prin depunerea de amiloid.*

Necesită tratament antiinfecţios şi chirurgical.

Pentru topirea substanţei osoase, umflături la os şi osteomielită, se recomandă:

- Sământă măcinată de schinduf. Se beau zilnic 2 ceşti de ceai de coada-şoricelului, repartizate în 4 porţii. În două jumătăţi de ceşti, se pune de fiecare dată 1/2 linguriţă de seminţe de schinduf.
- Băi de coada-şoricelului (200 g plante) – inima în afara apei.
- Trupul se unge zilnic cu esenţă (tinctură) de coada-şoricelului.
- Se bea suc de: morcov + sfeclă + spanac (sau castraveţi); morcov; morcov + păpădie + gulie; păpădie.

Osteoporoză – *este o boală sistemică a scheletului, ce duce la fragilitate osoasă, cu mare risc de producere a fracturilor. Se reduce masa osoasă. Oasele devin din ce în ce mai subțiri, cu interiorul moale și poros. Fractura se produce chiar și atunci când osul este supus la o forță minimă (o alunecare). Rarefierea osului este mai accentuată la femei decât la bărbați. Aceasta începe la 35-40 de ani, accentuându-se la menopauză, pe o perioadă de 10 ani, când pierderea este de 1-2%, față de 0,3% în rest. În cazul înlăturării ovarelor, se pierde 12% din materialul osos în primii doi ani de la operație. Motivele apariției osteoporozei nu sunt pe deplin cunoscute. În mare, pot fi următoarele cauze : înlăturarea ovarelor, menopauză prematură, acidoză, amenoree, hipertiroidie, boli cronice de rinichi, diabet, afecțiuni intestinale, suferințe psihice cu abolirea poftei de mâncare, alcoolism, poliartrită reumatoidă, imobilizare la pat, aport scăzut de calciu, anemii cronice, abuz de cafea, tratamente îndelungate cu cortizon, diuretice, antiacide ori extracte de tiroidă, absența expunerii la soare (lipsă vitamina D), înălțime sub 1,60 m. În special femeile albe, cu siluetă zveltă fac osteoporoză.*

Simptomele inițiale sunt durerile în șolduri și spate. Uneori, simptomele pot lipsi, prima manifestare fiind fractura osoasă.

Este indicată alimentația cu crudități. Persoanele cu exces ponderal trebuie să știe că celulele grase din corp eliberează hormoni cu rol de diminuare a calciului din oase. Deficitul de hormon estrogen la femeile aflate la menopauză se poate compensa consumând anumite alimente care îl conțin, cum ar fi : măslinele negre și uleiul de măsline extravirgin, germenii de grâu și lăptișorul de matcă. Activitatea hormonală mai este îmbunătățită de : țelină, soia boabe sau germeni de soia, fulgi de ovăz, nuci, semințe de floarea soarelui crude (pot fi încolțite), susan (pastă sau semințe neprăjite). Osteoporoza este o boală produsă prin demineralizare (calciu, fosfor, magneziu, fier, mangan etc. sau prin carență de vitamina D). Alimentele ingerate trebuie să asigure aceste elemente ce intră în alcătuirea oaselor. Excesul de proteine duce la osteoporoză, iar consumul de vegetale are rol protector. Lipsa enzimelor din hrană prin prelucrări termice duce la deprecierea mineralelor, deci la osteoporoză. Laptele conține mult calciu, iar drojdia de bere mai multe enzime decât iaurtul. Deficitul de vitamina D prin lipsa consumului de pește, ouă, lapte și absența expunerii la soare pot să producă un sindrom dureros.

Osteoporoza la femei (vezi și subcapitolele referitoare la hipocalcemii și menopauză) se instalează mai ales în perioada menopauzei. Ca, Mg, D_3, Si, vitamina B_6, acidul folic și vitamina B_{12} sunt necesare în tratamentul osteoporozei.

Borul, un alt microelement esențial în lupta cu osteoporoza, ajută la reținerea calciului din alimente și crește nivelul de estrogen natural. Se află în

legume crude, mere, struguri, alge, nuci. Borul şi magneziul pot influenţa nivelul de vit. D din organism.

Se recomandă:
- Gimnastică, mers mult pe jos.
- Medicamentul „Alflutop" (extract din animale masive), produs de „Biotehnos" România.
- Medicamentele Golden Yacca şi Strong Bones (Ca + Mg), (firmele Homeoplant Select SRL şi California Fittnes).
- Aport ridicat de apă pentru un sânge cât mai fluid. Oasele au mici orificii prin care penetrează vasele de sânge.
  Medicamentele antiinflamatoare de sinteză nesteroidiene (Indometacin etc.) împiedică resorbţia de calciu din intestin la femeia aflată la menopauză.
- Tratamentul hormonal al menopauzei trebuie să ia în considerare riscul tumorilor de uter, sân sau ovare (le facilitează).
- Durerile să fie combătute nu cu medicamente, ci pe căi naturale (băi, autosugestie etc.). Medicamentele antireumatice sunt frecvent urmate de efecte nedorite. Să se facă tratament cu următoarele plante: tătăneasă, coada-şoricelului, coada-calului, sunătoare, pedicuţă, păpădie, gălbenele, urzică, sub diferite forme: unguente, ceaiuri, băi, tincturi.
- Proteinele morfogene reprezintă marea speranţă de vindecare viitoare a osteoporozei (dr. Ion Nica – *Formula AS* nr. 361).
- 200 g făină de orez nedetecorticat + 200 g miere de pădure + 50 g polen + 100 ml lapte dulce nefiert, se amestecă bine. Se pune în vas de sticlă închis la culoare şi se păstrează la frigider. Se iau zilnic 3 linguri, cu 3 ore înainte de masă, până se termină (I. Tunaru, A. Hassan, terapeuţi naturişti).
- Preventiv, după 40 de ani să se consume miere şi polen, care conţin elementele necesare susţinerii sistemului osos.
- „Antriartritic natural" conţine calciu şi vitamina D (din cartilaj de rechin). Vezi detalii la „Reumatism".
- Masaj cu un burete care activează circulaţia. Masajul se face de la vârful degetelor de la picioare şi mâini în sus. Pe urmă se unge cu ulei de măsline (eu am făcut macerat de sunătoare în ulei de măsline). Tot în acest sens se poate folosi şi macerat de muşeţel în ulei de măsline.
- Lysi (ulei de cod) şi bitter suedez – 1 linguriţă diluată într-o cană de ceai sau un pahar cu apă, dimineaţa şi seara.
- Rădăcina de lemn-dulce are efect estrogen puternic, dar nu va fi luată de persoanele cu predispoziţie la tumori benigne sau maligne.
- Seminţele de mărar au efect estrogen moderat, fără efecte secundare la cei care au predispoziţie la tumori. Ele ajută la reglarea ciclului menstrual, creşterea sânilor şi combaterea hirsutismului (creşterea anormală a părului). Ca tratament, se poate lua tinctură de mărar, perioade lungi, câte 1 lingură diluată cu apă de 3-4 ori/zi. Tinctura de mărar se prepară din 20 linguri seminţe puse în 1/2 l alcool de 70°. Se lasă la macerat 8 zile, apoi se filtrează.

- „Cartilaj de rechin" ajută în osteoporoză, artroze, retinopatie diabetică, terapia cu citostatice, imunodepresii. Este un antiinflamator local, înlătură durerea şi stimulează regenerarea ţesutului cartilaginos. Cercetătorii americani au descoperit în cartilajul de rechin 2 proteine : angiostatina şi endostatina, care au rol de blocare a capilarelor ce alimentează procesul degenerativ şi stimulează formarea de noi capilare la nivelul articulaţiilor, favorizând formarea noului ţesut cartilaginos. „Osteocalcin" conţine : ginseng alb, apilarnil, coada-calului. Previne şi combate osteoporoza şi simptomele menopauzei. „Osteofort" conţine : atomizat de larve de trântor, ginseng alb, coada-calului, glucozamină sulfat. Ajută în osteoporoza secundară menopauzei, complicată cu osteoartroza. Toate sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- „Izoflavon", produs al companiei Tianshi, anticanceros, protector al oaselor, ajutând în tratarea osteoporozei şi a bolilor cardiovasculare.
- „Osteostop cu izoflavonoide", produs de firma Walmark, conţine : soia, care are izoflavonoide-fitoestrogeni – în special genisteină, ajutând la formarea oaselor ; extract de coada calului – remineralizant al oaselor, cu contribuţie la păstrarea şi creşterea asimilării mineralelor Ca, Mg, Mn în oase ; vit. D3, care fixează Ca în oase, vit. K4, Mg, Mn, Ca, Zn. Produsul reduce riscul formării de carii, protejează împotriva depunerii de Ca în rinichi şi vezica biliară (pietre), favorizează funcţionarea normală a circulaţiei sângelui.

Rahitism – *este o boală a sistemului osos, caracteristică copilăriei, produsă în special de lipsa vitaminei D, care constă în faptul că nu se pot depozita suficient fosfat şi carbonat de calciu, oasele rămânând moi şi întârziindu-se osificaţia. Alimentaţia artificială a sugarului ca şi calitatea slabă a lactatelor în primii 2 ani de viaţă pot conduce la rahitism. Cauza majoră o constituie lipsa de vitamina D din hrană, mai rar lipsa de fosfor sau de calciu. Lipsa vitaminei D provoacă tulburări în metabolismul fosforului şi al calciului. Se produce deformarea osoasă a membrelor, toracelui, craniului, care poate rămâne permanentă. Se produc şi întârzieri ale dentiţiei.*

Rahitismul se observă la toate oasele : oasele craniene rămân moi, dinţii nu sunt regulaţi, toracele se îngustează, coatele se înmoaie. De multe ori se produce îngheboşarea coloanei vertebrale. Bazinul se poate turti, oasele membrelor inferioare se îndoaie din cauza greutăţii corpului fie spre interior (în X), fie spre exterior (în O). Rahitismul mai poate fi însoţit şi de alte tulburări metabolice : constipaţie, diaree, hepato- şi spleno-megalie, anemie etc. Copilul este trist, palid şi rămâne în urmă cu întreaga sa dezvoltare.

Se poate preveni rahitismul dacă gravida sau mama care alăptează are alimentaţia bogată în vitamina D.

Se vor lua doze mari de vitamina C, iar alimentaţia va fi bogată în legume şi fructe crude, bogate în această vitamină.

Expunerea la soare transformă ergosterolul din piele în vitamina D. Se vor lua vitamina D_2, săruri fosfocalcice, se va merge la mare și se va acorda atenție alimentației care trebuie să fie sănătoasă și completă.

- Se vor bea sucuri de: morcov; morcov + sfeclă + spanac; varză de Bruxelles; păpădie; morcov + mere + sfeclă; țelină.
- Măceșe 30 g, fructe de cătină 30 g, frunze de ciuboțica-cucului 20 g, frunze de roiniță 20 g. Infuzie din 1 lingură amestec/1 cană apă; se beau 2 căni/zi, îndulcite cu miere. Se recomandă asocierea cu suc de morcovi și de tomate.
- Băi tonifiante cu infuzie preparată din 50 g frunze uscate/1 l apă.
- Pentru tratarea scrofulozei, rahitismului la copii, nevrozelor la adulți, se fac băi cu rădăcini de obligeană. Pentru o cadă se folosește un sfert de kilogram de rădăcini și frunze, care se pun în apă rece și apoi se fierb 30 min. Decoctul se pune în cadă.
- „Bio Mer" conține: spirulină, epibioză marină. Ajută în rahitism, spasmofilie, sindrom nevrotic, hipovitaminoze, creșterea performanței sportive. „Răducu" conține ou de prepeliță atomizat, calciu natural. Recomandat în anemie ferriprivă, rahitism, tetanie, hipovitaminoză B. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Scolioza – *este deformarea zonei terminale a coloanei vertebrale*

Scolioza apare în urma unei dereglări în echilibrul anatomic al mușchilor vertebrali sau a unor leziuni osoase.

- Medicii recomandă tratamentul chirurgical.
- Masajul făcut de un specialist, care poate desprinde mușchiul care afectează coloana, deformând-o.
- Tratament cu Ca + D_2 + alimentație bogată în fructe și legume, cura heliomarină pot preveni formarea scoliozei.
- Corset gipsat purtat vreme îndelungată dar este greu de suportat.

La școlari se produce din cauza poziției incorecte din timpul scrisului sau a rahitismului, osteomalaciei, ostitei deformante.

Mai poate fi produsă de atrofii prin inactivitate, sau senilă, sau de tulburări trofice ale țesutului osos vertebral. Dacă segmentul dorsal al coloanei vertebrale deviază în sens convex către dreapta, atunci segmentul lombar deviază la stânga, compensatoriu.

Tratamentul este ortopedic.

- Masarea zonelor reflexe ale coloanei vertebrale și stimularea asimilării.
- Gimnastică medicală.

Reumatism

Reumatismul *este afecțiunea localizată la nivelul aparatului locomotor și cardiovascular, care se manifestă prin leziuni inflamatorii sau*

degenerative ale țesutului conjunctiv din tot organismul, dar în special din articulații, inimă și vase.

Denumirea de reumatism a fost dat de Gallenus (131-210 d.Hr.).

În general, există trei categorii de boli reumatismale: boli inflamatoare, degenerative și reumatismul părților moi (nervi, mușchi etc.)

Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale: vitamina B_{12} (dureri reumatice), D, K, Si, Mn (formare antitoxine), Cu-Au-Ag.

În toate afecțiunile reumatismale trebuie eliminată cauza care a produs boala. Trebuie întărit sistemul imunitar, corpul călit din copilărie pentru a preveni boala. Focarele infecțioase trebuie îndepărtate. Trebuie evitate pozițiile care deformează coloana vertebrală, cum ar fi poziția cifotică (îngheboșată) în spondilita anchilozantă. Meteosensibilitatea este un semn al îmbolnăvirii reumatismale. În artroze trebuie tratate tulburările endocrine și de nutriție (obezitate, diabet) mai ales prin regim dietetic. Trebuie evitate eforturile, traumatismele articulațiilor care agravează uzura cartilaginoasă. Se vor îndepărta infecțiile bucale, digestive, genito-urinare și respiratorii, deoarece acestea agravează artroza (prin crize de artrită – artroză).

Infecțiile se localizează în faringe (amigdale), mai rar în alte focare (granulom dentar) de unde toxinele microbului difuzează în restul organismului producând reumatism acut. Accesele de reumatism acut se caracterizează prin febră, dureri articulare cu umflarea articulațiilor iar când se complică, în special la copii, cu leziuni cardiace (miocardită, endocardită, rar pericardită). Leziunile produse de reumatism sunt porțiuni de țesut conjunctiv necrozate (moarte, înlocuite) urmate de formarea de granuloame și apoi sclerozarea leziunilor care scot din funcțiune zone din miocard sau endocard. Prin aceste leziuni, reumatismul se încadrează în bolile de colagen. Cu timpul boala evoluează cronic, afectând articulațiile (artrită), în special pe cele mici și ale coloanei producând dureri și deformații. Există și cazuri când evoluează de la început sub această formă.

Locuința trebuie să fie uscată și însorită. Îmbrăcămintea nu trebuie să fie prea groasă și să provoace transpirație. Iarna, îmbrăcămintea să fie uscată, încălțămintea comodă și călduroasă.

Sunt două cauze care pot provoca boala:

1. Alergia organismului la infecția cu streptococ hemolitic – se produce inflamația țesutului conjunctiv. Infecția streptococică se localizează în faringe.
2. Reumatismul este produs de reziduurile toxice (metabolism), ca urmare a constipației, insuficienței circulației lichidelor în corp, alimentației otrăvitoare, ducând la supraacidificare. Cantitatea mare de acid uric, din cauza frigului, se transformă în cristale, ceea ce provoacă dureri în membre. Se renunță la supa de carne, la alcool.

- Se consumă următoarele *alimente medicament*: anghinare, morcov, țelină (se va consuma zilnic ca salată), varză, mărar, fasole, pătrunjel, urzici,

păpădie, praz, ridiche, hrean, roşie, anason, păstârnac, argilă, cireaşă, măr, pară, prună, strugure, zmeură.

- Mn se găseşte în: cereale, varză, ţelină, morcov, ceapă, păpădie, cartof, polen.
- În caz de reumatism, recomand regim bazic, cu crudităţi bazice (fără cereale şi fructe acide, pâine, ceapă, sare), produse lactate (chiar şi lapte uşor acrit). Se produce datorită excesului de carne. Antidotul pentru boli provenite din acizi de proteine este sucul de legume crude sau fierte, de preferinţă nefăinoase, fără conserve.

Sunt permise fructele dulci, uscate, iar mai târziu, fructele dulci proaspete. Primul terci de cereale permis este cel de hrişcă, aceasta fiind cea mai puţin acidifiantă dintre cereale.

- Se stropesc frunze proaspete de nuc rupte în fâşii cu ţuică de prune de 35-40°. Se aplică un strat gros de frunze pe locul bolnav, peste care se pune o folie de plastic cât mai strâns, iar deasupra se leagă cu o faşă elastică. Se ţine de seara până dimineaţa. Se repetă de 3-4 ori.
- Planta Echinaceea conţine glicozine, o structură aparte a rutozidului şi acid citonic. Reface ţesuturile rupte în interiorul organismului. Colagenul rupt prin agenţi chimici, eroziune... poate fi refăcut. Fiind o plantă din America de Nord şi pentru că nu creşte spontan în România, firma Hofigal o creşte în loturi speciale şi o prelucrează. În cartea „British Herbal Compendium", cercetătorii englezi afirmă că planta nu are contraindicaţii.
- Maceratul a 3 bucăţi de fiere de porc într-un litru alcool rafinat sau ţuică tare, timp de 6 săptămâni. Seara, se fac frecţii pe locurile anchilozate sau dureroase. După prima săptămână încep să se vadă rezultatele.
- Se fac împachetări cu decoct de ienupăr, terci de rădăcini de tătăneasă cald (în caz de contracţii dureroase la partea superioară).
- Se bea câte un pahar dimineaţa şi seara de decoct din 3 cepe tăiate, necurăţate, într-un litru de apă.
- Se beau 2 ceşti/zi, înainte de mese, din decoct din 50 g seminţe sau rădăcini de pătrunjel/1 l apă. Se fierbe 5 min., se infuzează.
- Masaj cu: 1/4 l spirt rafinat, 3 mâini sare grunjoasă, 3 mâini flori de leandru (sau frunze verzi), 3 foi ficus (verzi), 3 tablete camfor sau spirt camforat, 9 castane coapte pisate bine. Se pun în damigeană, se astupă bine, se ţin la întuneric. Dacă se termină spirtul, se mai adaugă.
- Un borcan de 10 l se umple pe jumătate cu castane sfărâmate, 4-5 pumni de sare grunjoasă. Până sus se pun frunze de leandru verzi, mai bătrâne. Peste ele se toarnă ţiţei (borcanul să fie plin). Se lasă la macerat. Se fac masaje zilnic.
- Masaj cu macerat (câteva zile) din ulei de mentă în 180 g alcool de 90°.
- Se unge locul dureros cu: 1/2 l ulei de măsline + 1 pumn cimbrişor fiert la bain-marie. Se strecoară.
- Băi cu făină de muştar negru pentru mâini sau picioare: 30-50 g făină de muştar pusă în săculeţ de tifon, peste care se toarnă 2-3 l apă caldă la 25-30°C. De asemenea, se pot face băi în cadă, în apa fierbinte punându-se un

săculeț cu 100-200 g boabe de muștar negru. Se lasă 10 min., apoi se scoate săculețul și se face baie timp de 10 min. Aceste băi ajută și în caz de astm cronic sau răceală.

- Băi cu compuși salicilici: coajă de salcie, muguri de pin, cimbrișor, cimbru, fructe de ienupăr.
- Frecții cu soluții alcoolice 2% cu ulei de ienupăr, ulei de cimbru.

Dr. C. Moermam și Rudolf Breuss recomandă ceai de salvie și ceai pentru rinichi (cauza tuturor bolilor) timp de 3 săptămâni.

- Ceai pentru rinichi: coada-calului (15 g), urzică-vie (10 g – recoltată primăvara), troscot (8 g), sunătoare (6 g).
  Se ia între degete o priză de amestec și se opărește cu o ceașcă de apă clocotită. Infuzie 10 min., se strecoară. Peste plantele opărite se mai adaugă o dată 2 căni de apă clocotită, infuzia se amestecă cu prima. Se bea de 3 ori/zi o jumătate de cană pe stomacul gol.
- În reumatismul degenerativ (artroze, spondiloze) se recomandă plante sudorifice, depurative și analgetice (intern și extern – cataplasme).
- Muguri de pin, boz (extern), soc, sulfină, nuc, mesteacăn.
- Infuzie 10 min. de fructe de dafin 40 g/1 l apă. Se bea dimineața și seara.
- Decoct din: 30 g fructe dafin, 30 g lemn merișor, 1 felie lămâie, 1 1/2 l apă – se fierbe la foc mic până ce apa scade la 1 l. Se filtrează și se bea fierbinte.
- *Alifie de masat locurile dureroase*: lăsați să se macereze la bain-marie 4-5 h – frunze proaspete mărunțite de dafin, fructe de dafin zdrobite, într-o cantitate dublă de untură față de cantitatea de plante.
- Se bea suc sau decoct de țelină.
- Un pumn de fructe de tuia (arbust ornamental – o specie de brad cu frunze plate care face niște fructe cât un vârf de deget, verzi, brumate și colțuroase – în luna iulie) se strivesc cu un pisător și se pun în spirt medicinal, vodcă sau țuică de 60° la macerat, la întuneric, timp de 3 zile. Cu soluția alcoolică obținută, închisă la culoare, se unge (nu se frecționează) locul dureros și se lasă așa până se usucă. Când se termină spirtul, se pune altul peste aceleași fructe, și operația se repetă până când lichidul nu se mai colorează în negru.
- Decoct de coajă de salcie (este printre cele mai importante remedii antireumatice) – 2 linguri coajă/1 cană apă; se iau 3-4 linguri/zi sau pulbere 2-3 vârfuri de cuțit/zi; flori de soc, mesteacăn, frunze frasin (elimină toxinele).
- Masarea zonelor reflexe: uretere – rinichi – vezică urinară, suprarenale, paratiroide, organe de metabolism, masarea zonelor ce corespund organului atins. Masarea zonelor reflexe: umăr, șold. Masaj direct pe regiunea șoldurilor. Se vor purta ghete largi.
- Pentru artrite, artroze, coxartroze: se bea dimineața și seara, înainte de masă cu 1/2 h, câte o ceașcă cu ceai de coada-calului, iar ziua, 4 cești cu ceai de urzici. Se asociază de 3 ori câte 1 lingură de bitter suedez (înainte și după fiecare masă). Se aplică pe locurile dureroase comprese cu bitter

suedez, timp de 4 h, pe pielea unsă în prealabil cu alifie de gălbenele sau untură. Dacă apar mâncărimi, se pudrează pielea.

- Se pun comprese cu frunze de varză sau frunze de brânca-ursului. **Valeriu Popa** recomanda să se aplice o seară cataplasme cu frunze de varză şi o seară cu brusture. Tot el mai recomanda : după care se introduce seara cu izmene înmuiate în fiertură călduţă de paie de ovăz şi stoarse, după care se introduce corpul pînă la mijloc în sac de plastic şi se înfăşoară în prosop călduros. Apoi se stă în pat învelit bine, min. 2 h (indicat toată noaptea). Fiertura se poate refolosi şi a doua zi. Se fac cure de minim 10 zile. Cura se poate face şi cu scuturătură de fân.
- Se fac frecţii cu esenţă de tătăneasă ; în caz de inflamaţii articulare, se pun comprese cu aburi de coada-calului ; o dată pe lună se fac băi de şezut cu coada-calului.
- Frecţii pe locurile dureroase cu tinctură de urzici, seara, sau se iau câte 10 picături în ceai, de 3 ori/zi. Cură cu ceai de urzici, timp de 4-6 săptămâni.
- Comprese cu bitter suedez peste pielea unsă cu alifie de gălbenele.
- Cataplasme de argilă ; se bea apă de argilă dimineaţa, pe nemâncate, şi seara, înainte de cină cu 1/2 h.
- Băi cu coada-calului.
- Gel de aloe.
- Băi cu extract complet de flori de fân (vezi la rinichi) sau baie caldă cu paie de ovăz timp de 25 min., zilnic.
- În caz de reumatism la cap provenit de la răceală se face baie cu sare la picioare.
- Medicamentul „Alflutop" (extract din animale masive), produs de cercetătorii de la „Biotehnos", deosebit de bun în osteoporoză şi reumatism degenerativ cronic.
- Cataplasme aplicate pe locul dureros cu tătăneasă bine tocată şi îmbibată cu spirt medicinal. Se fixează cu bandaj. Planta se recoltează în august – septembrie (frunze şi flori). Rădăcina se recoltează toamna, târziu.
- Unguent „Apireven" pe bază de venin de albine sau Boicil Forte pe bază de spânz produs de „Exhelios" – Timişoara.
- Vedeţi dacă nu sunt infecţii dentare sau deplasarea vertebrei a 12-a toracică.
- Ceaiul de urzici este bine să se bea primăvara, orele 15-19, când luna e în descreştere.
- Infuzie din 2 linguriţe cu boabe uscate de ienupăr la o cană cu apă în clocot. Se acoperă şi se lasă să infuzeze 15-20 de minute. Se strecoară şi se iau 4 linguri/zi la intervale egale de timp.
- Baie cu decoct din 100 g boabe de ienupăr fierte într-un litru de apă, timp de 5 minute. Se adaugă cu totul în apa de baie.
- Masaje pe locurile dureroase cu tinctură de ienupăr (10 g boabe se macerează în 100 ml alcool, 10 zile).

Pentru detalii vezi „Bronşita cronică".

- Se beau următoarele sucuri de legume : morcov + sfeclă + spanac (sau castravete) ; suc de morcov ; morcov + ţelină + spanac. Vezi explicaţia de la „Arterite, flebite" ; sau suc de morcov ; sfeclă ; castraveţi ; morcov + sfeclă + castraveţi.
- Tătăneasa ajută în caz de dureri articulare. Se pot folosi frunzele proaspete încălzite şi zdrobite sub formă de cataplasme, sau rădăcina (cataplasme cu terci sau tinctură).
- În *Formula AS* nr. 388 şi 403 este recomandat un sirop minune preparat din peste 50 de plante, cu bitter preparat la rândul lui cu 70 de plante. Acesta este preparat de Nică Micu din com. Iveşti-Galaţi. Se pot vindeca tot soiul de boli : hepatită cronică, boli reumatismale etc.
- Masaj reflexogen pe punctele de presopunctură cu „Apireven" – unguent pe bază de venin de albine.
- Cure cu nămol terapeutic (Techirghiol).
- Injecţii cu venin de albine sau înţepături de albine, efectuate cu ajutorul dr. Ştefan Stângaciu la cabinetul „Medicina naturii" din Constanţa (B-dul Ferdinand nr. 87).
- Cure de 3-6 luni cu ceai de napraznic, câte 2-3 căni/zi (vezi „Sterilitate") care are efecte similare cu „ciocul cucoarei".
- Ulei de arnică.
- „Harpagophytum" conţine pulbere de planta „Gheara diavolului", care creşte în sudul Africii. Este o plantă antiinflamatoare, acţionează împotriva durerii şi ajută în mobilitatea articulară. Ajută în toate formele reumatismale : atrită, artroză, poliartrită reumatoidă, gută, precum şi în durerile articulare ale sportivilor.
- „Prele" conţine pudră de coada-calului, bogată în siliciu. Ajută la reconstituirea cartilajului în bolile articulare (artroze) ; redă elasticitatea ţesuturilor, ajută tendoanele.
- „Arthralgin" conţine pulbere de „Gheara diavolului" (rădăcină), seminţe de castan şi scoarţă de salcie albă. Este produs de Laboratoarele Medica – Bucureşti.

  Toate cele trei plante au acţiune antireumatică, antiinflamatoare ; scoarţa de salcie are în plus acţiune analgezică şi febrifugă. Nu se foloseşte o perioadă îndelungată deoarece produce iritaţii ale mucoasei gastrice şi intestinale.

  „Prele" este indicat în spondiloze, artrite, ajută în poliartrita reumatoidă.
- „Anti-artritic natural" conţine glucosarmină, cartilaj de rechin (vezi şi la „Osteoporoză) rădăcină de curcumă, gelatină, calciu, vitamina D_3 şi mangan. Produsul ajută la refacerea structurilor articulare, măreşte mobilitatea articulaţiilor, reduce disconfortul.

  Cartilajul de rechin conţine calciu şi fosfor – reduce inflamaţiile şi durerile articulare (vezi şi la „Osteoporoză).

  Extractul de rădăcină de curcumă are efect antiinflamator (ca şi fenilbutazona şi cortizonul). Este foarte eficient în artroze şi osteoartrite, în

boli degenerative şi inflamatorii articulare. Este contraindicat femeilor gravide, după intervenţii chirurgicale, plăgi care necesită revascularizare, hipercalcemie, litiază calcică.

Preparatele se găsesc la magazinul de produse naturiste din Bucureşti, str. Bărăţiei nr. 37 (în spatele magazinului „Cocor").

- Contra durerilor reumatice se poate folosi cu bune rezultate „terapia cu magneţi" (se procură de la dna Lili Colotin din Galaţi).
- „Yucca", un cortizon natural recomandat în reumatism, dermatite, boli cronice ale intestinului gros, creşterea rezistenţei organismului, anemie feriprivă. Se iau 3 cps./zi. Este produs de Laboratoarele Medica, România.
- Cura de dezintoxicare cu 3 pahare suc de orz verde, minim 3 săptămâni.
- Tinctura de muguri de plop negru. Tratamentul durează minim 3 luni. Se elimină toxinele şi ureea din sânge, se reduce durerea şi inflamaţia. Pentru detalii vezi la „Arterite".

Reumatism degenerativ

Artroze *– apar după 40 de ani. Cu înaintarea în vârstă, suprafeţele articulare sunt expuse presiunii, frecării. Cartilajul devine mai subţire, spaţiul articular mai îngust. Pe marginile acestora se depune calciul sub formă de ciocuri, pinteni. Apare durerea iar mobilitatea articulaţiei se reduce. Apare în special la bătrâni, dar şi la tineri care fac în mod regulat efort mare, la unii sportivi care depun des efort mare, la obezi. Frecvent se poate localiza la coloana vertebrală (spondilartroză), la genunchi, articulaţie coxo-femurală, la mâini etc. Fac bine căldura, masajul, gimnastica medicală, balneoterapia. Chiar dacă nu se vindecă total, durerea se reduce şi articulaţia îşi recapătă mobilitatea.*

Printre cauze, trebuie luate în seamă şi îmbătrânirea tisulară, factorii nervoşi şi ereditari. Se manifestă prin deteriorarea cartilajului articular şi leziuni osoase de vecinătate. Artrozele sunt considerate de origine metabolică şi endocrină (apar în obezitate, diabet, tulburări de secreţie ovariană) sau factori mecanici (condiţii statice defectuoase, ducând la uzura cartilajelor), traumatisme, factori circulatori (tulburări vaso-motorii, varice), viroze etc. Simptomul principal este durerea care apare mai ales dimineaţa, la primii paşi, şi când se schimbă vremea. La mişcări se aud scârţâituri. Cu timpul se instalează anchiloza şi deformaţiile. La radiografie se văd osteofite, deformaţii şi osteoporoză.

Mai frecvent, se instalează la genunchi (gonartroza), la şold (coxartroza) şi la şira spinării (spondiloza). În *gonartroză* şi *coxartroză* durerile nu sunt violente, dar persistă, agravându-se la mers şi ameliorându-se în repaus.

Pe lângă durerea produsă în timpul mişcării, alt simptom este înţepenirea articulaţiei în repaus cu revenirea la normal după primele mişcări.

Pentru a elimina calciul anorganic depus în cartilaje şi ligamente se consumă zilnic : suc de citrice (lămâie, grepfrut, portocale etc.) care conţin acid salicilic (dizolvă acumulările). Sucul de ţelină (500 ml) conţine natriu mult şi ajută menţinerea calciului în suspensie. Sângele şi limfa cară deşeurile spre colon. Se va bea zilnic 500 ml suc de morcov + spanac. Aceştia hrănesc muşchii intestinali. Sucurile de ţelină şi morcovi refac cartilajele. Vor apărea dureri până la vindecare. Se vor folosi unguente, frecţii.

- Tratament cu orz crud proaspăt răsărit.
- Se va evita obezitatea.
- Alimentaţia va fi sănătoasă, bogată în vitamine şi săruri minerale. Este necesară în mod deosebit vitamina D, B_1, C, Ca, Fe.
- Se vor face băi de abur, punând într-un lighean apa sau ceaiul fierbinte şi aşezându-ne cu articulaţia în dreptul aburului format. Ne acoperim cu o prelată astfel ca să nu iasă aburul. După baie (15-20 minute), se stă în pat minim 3 ore.
- Se fac masaje uşoare cu macerat de castan în petrol (stă 2-3 luni la soare) sau ulei de sânziene (se fierbe planta şi uleiul o oră la baie de abur).
- Băi de plante : coajă de stejar, făină de castane, tărâţe de grâu, paie de ovăz, frunze de nuc, tulpini de tomate - la alegere.

La *coxartroză*, după limitarea mişcării care este din ce în ce mai supărătoare, în formele evoluate apare şchiopătatul şi durerile persistă la repaus şi noaptea.

În *gonartroză*, durerea apare la mers, la genunchiul afectat, la urcare şi mai ales la coborârea treptelor şi este însoţită de zgomote (crepitaţii). În stare activată puternic, apare o inflamaţie a genunchiului, temperatură locală, dureri vii şi uneori lichid articular (hidroartroză).

La *spondiloza lombară*, durerea surdă iradiază spre fese. Este supărătoare dimineaţa la sculare, apărând şi la oboseală sau când se munceşte cu coloana flectată. Se vor evita, în toate formele de artroză, acţiunile care solicită articulaţia afectată.

La gonartroză nu se va sta mult în picioare în poziţie fixă sau nu se va merge pe teren denivelat. La nevoie se va purta baston.

La coxartroză nu se va sta pe scaun mult timp, nu se va merge mult şi se vor evita treptele.

La spondiloza cervicală nu se va sta cu capul aplecat (scris şi citit) mult timp. Se va evita condusul autovehiculului ore în şir.

La spondiloza lombară nu se va dormi cu faţa în jos şi se vor evita mişcările bruşte.

În general, în artroze se va dormi pe pat tare, fără pernă sau cu puişor de pernă. Se va evita ridicarea greutăţilor, frigul, vântul, umezeala. Articulaţia afectată va fi protejată cu bandaje elastice. Încălţămintea va fi din piele naturală cu toc jos şi bot rotund.

Se recomandă tratament balnear, gimnastică, hidro şi termoterapie (comprese, duş-masaj, duş subacvatic, băi sulfuroase, sărate sau nămol (Sovata, Herculane, Eforie).

Vitamine, minerale şi săruri recomandate: Mg, K, Si, Cu, Zn, Ni, Co (simpatico-reglator); *alimente medicament*: tomate şi fasole.

- Se ia polen.
- Gimnastică medicală, hidroterapie, băi.
- Împachetări cu parafină, cu nămol de turbă (Vatra Dornei), cataplasme cu muştar negru, cu hrean (un pumn de hrean ras + apă + făină integrală. Se introduce în săculeţ de pânză şi se aplică pe locul respectiv).
- Împachetările cu parafină se fac astfel: se topesc 200 g parafină, apoi cu o pensulă se întinde parafina pe zona dureroasă (temperatura să fie suportabilă). Se pun straturi alternative, până la o grosime de 2 cm. Se acoperă locul cu o flanea şi se stă 30 de minute, în casă, la căldură.
- Împachetări cu argilă; cu brânză de vaci amestecată cu lapte şi câteva picături de oţet pe o pânză uscată.
- Frecţii cu esenţă de rădăcini de tătăneasă; pansamente cu frunze de varză sau pedicuţă; baie de şezut cu coada-calului; alifie gălbenele + comprese bitter suedez; intern, bitter suedez (la uzura articulaţiilor – osteoartropatie).
- Cataplasme cu flori de fân în apă fierbinte, cu paie de ovăz, pernă cu castane mărunţite (ca la artrite). Se face gimnastică.
- Ceai de pedicuţă, cimbru, urzică + coada-calului, barba-popii.
- Băi generale cu făină de muştar negru (se pun în săculeţ 250 g făină de muştar; se agită în apa de baie).
- Pentru scăderea inflamaţiilor şi durerilor articulare, cât şi în refacerea integrităţii cartilajelor afectate, firma Walmark oferă produsul „Artrostop". El conţine glucozamin-sulfat, substanţă componentă a cartilajului articulaţiilor şi extract din seminţe de ţelină.
- „Pell Amar", produs de laboratoarele Medica din România (vezi la „Entorse").

În ***Artroza şoldului*** *(coxofemurală, coxartroză)* se indică:

- Ceai de măghiran sau rozmarin.
- Gimnastică medicală, ciclism, sprijinirea la mers pe un baston pe partea sănătoasă, mişcare.
- Băi cu sare, băi cu sare de Bazna, de Bălţăteşti, băi cu flori de fân, cu paie de ovăz, băi cu lujere de roşii (frunze şi lujere fără rădăcini), băi cu infuzie de frunze de coacăz negru, frasin şi nuc (câte un pumn din fiecare), băi generale cu făină de muştar negru.
- Împachetări cu parafină, cu nămol de turbă (Vatra Dornei), cataplasme cu muştar negru.
- Masarea zonelor articulaţiei atinse. Masarea punctelor reflectogene: suprarenale (producere de cortizon) – rinichi – uretere – vezică urinară.

Schimbarea alimentaţiei. În coxartroză se masează şi zonele gastro-intestinale, zonele articulaţiei şoldului, lombare.

- Degete în formă de ciocan: masarea degetelor de la picioare (toată regiunea dorsală a piciorului). Se va purta încălţăminte largă, fără toc.
- Pentru artroze este indicat medicamentul românesc „Alflutop" produs de Biotehnos Bucureşti. Am cunoscut persoane care s-au simţit bine după aceste injecţii. Dar trebuie neapărat regim specific şi gimnastică medicală, băi, masaje.

Spondilozele trebuie diferenţiate de spondilite, care au un caracter inflamator grav. Sunt o formă particulară a reumatismului osteo-articular, localizate la nivelul coloanei vertebrale; produc o deformare a acesteia, însoţită de contracturi musculare, limitare mişcări, poziţii vicioase, dureri. Spondilozele, după locul afecţiunii sunt denumite cervicală, dorsală sau lombară. Survin mai mult la bărbaţi, după 40 de ani. Apar osteofiţi sub forma ciocurilor de papagal. Durerea nu este din cauza osteofiţilor, ci când boala provoacă tulburări sau reduceri ale funcţiei vreunei porţiuni din coloana vertebrală. Durerile radiază spre traiectul nervilor radiculari care ies din măduva spinării. În funcţie de locul bolnav, durerile vor iradia spre umeri, la torace, intercostal, lombar, sacral, sciatic. Examenul radiografic va depista boala. Se va lua vitamina B, se fac kinetoterapie, masaje.

- „Rheuma Mer" conţine: extract de midii specia Mytillus galoprovincialis. Recomandat în: spondiloză, coxartroză, gonartroză, paradontoză. Produs de laboratoarele Medica din România.

***Spondiloza anchilozantă.** Boala este produsă de diferite infecţii (mai ales uro-genitale), frig şi umiditate, traumatisme, cauze ereditare. Durerile sunt la început mai mult nocturne. La radiografie se observă inflamaţia articulaţiei sacro-iliace. Apoi se agravează, apărând punţi osoase. La radiografie coloana apare ca un băţ de bambus, devenind rigidă. Pot apărea şi inflamaţii oculare şi se pot prinde articulaţiile mari de la rădăcina membrelor. La analiză se vede creşterea vitezei de sedimentare, dar ASLO (care la reumatismul poliarticular acut este +) şi LATEX (care la poliartrita reumatoidă este +), în acest caz, este negativă. Ca tratament, gimnastica în faza de început e foarte importantă, corectând funcţia respiratorie şi unele deformaţii.*

Climatul potrivit pentru bolnav este cel uscat şi însorit, cu vânturi slabe, fără variaţii ale temperaturii şi presiunii atmosferice. Procedurile hidroterapice dau rezultate bune. De asemenea, băile aerotermale (Victoria, 1 Mai). Băile se fac în faza de liniştire.

Spondiloza lombară poate fi asimptomatică până la apariţia lumbago-ului. La radiografie pot apărea şi îngustările spaţiilor dintre vertebre, dovadă că discurile intervertebrale sunt afectate.

Căldura dă rezultate bune, dar la stările congestive ale rădăcinilor nervilor spinali se poate accentua durerea. Apele sărate, sulfuroase, nămolul ajută.

Reumatism inflamator

Artrite – se manifestă prin inflamaţia locală (roşeaţă, dureri şi tumefacţie) şi generală (febră, viteză crescută de sedimentare a globulelor roşii, leucocitoză) a articulaţiilor (încheieturilor). O formă de artrită este poliartrita reumatismală acută care apare de multe ori şi la copii şi adolescenţi, punând în pericol şi inima. Apare ca o complicaţie a amigdalitei, uneori la scurt timp după aceasta, cu febră, dureri, tumefacţie, roşeaţă, căldura încheieturilor. Uneori apare la o singură articulaţie, alteori se propagă de la una la alta sau apare concomitent la mai multe articulaţii. Se pun comprese reci, se stă în repaus, se omoară microbii. Artrita cronică poate urma după cea acută, ţinând mai mulţi ani. Condiţiile meteo au o mare influenţă. Tratamentul balnear poate ajuta.

Aici intră următoarele boli: reumatismul poliarticular acut, reumatismul infecţios, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă.

Artritele au origini diferite, de unde formele: reumatismală, reumatoidă, osteoarticulară, tuberculoasă, supurativă.

Artritele reumatismale acute sunt întâlnite la copii şi adolescenţi. Reumatismul articular poate debuta prin angină cu febră uşoară. Articulaţia afectată e caldă, dureroasă, tumefiată, de culoare roz. Evoluţia poate fi complicată prin localizare cardiacă. Uneori apare şi erupţie cutanată, nodozităţi subcutanate trecătoare. După vindecare nu se vor semnala sechele. Examenul de laborator indică viteza de sedimentare ridicată (peste 100 mm/h), titru crescut de antistreptolizină „0" (normal 500 u).

Osteoartrita denumită şi artrită hipertrofică, degenerativă sau senilă, e întâlnită după vârsta de 40 de ani. Ea este o afecţiune cronică degenerativă, neinflamatoare a articulaţiilor apărând leziuni cartilaginoase cu formare de osteofite şi condrofite cu dureri, deformări şi tulburări funcţionale. Articulaţiile cele mai afectate sunt vertebrele lombare, cervicale, articulaţia coapsei, genunchiului şi ale degetelor. Radiologic apar: prelungiri epifizare în cioc de papagal, neoformaţiuni cartilaginoase şi osoase; clinic: articulaţii rigide şi dureroase la mers dimineaţa.

Se atenuează după puţină mişcare, se intensifică la oboseală şi dispare în timp.

Doctorul Bircher Benner explică cum acţionează sucurile în eliminarea cauzei care a produs boala. Astfel, în caz de artrită, recomandă 1/2 l de suc de grepfrut; 1/2 l suc din: 300 g morcov + 180 g spanac + 90 g sfeclă; 1/2 l suc de ţelină; 330 g morcov + 90 g sfeclă + 30 g castraveţi (gramele se referă la suc). Sucurile se beau la 1-2 ore între diferite combinaţii. Compoziţia chimică a combinaţiilor e diferită de cea a fiecărui suc în parte. Grepfrutul conţine acid salicilic şi dizolvă calciul anorganic din cartilaje şi ligamente. Calciul dizolvat e ţinut în suspensie de ţelină.

Sângele şi limfa cară aceste deşeuri spre intestinul gros. Sucul de morcov şi spanac ajută intestinul. Sucul de morcov şi ţelină ajută la regenerarea cartilajelor şi articulaţiilor.

Se recomandă următoarele săruri minerale: K (tonic cardiac, muscular, suprarenal), Mn-Co (vasodilatator).

Există un risc crescut de osteoartrită şi maladii degenerative ale articulaţiilor în special la femei în perioada de postmenopauză.

Uzura cartilajelor determină eliberarea unor enzime care distrug elementele constitutive ale colagenului.

Este necesară o alimentaţie bogată în produse naturale şi factori antioxidanţi, ca flavonoizii (cireşe, afine, mure), vitamina C, carotenul. Sunt importante legumele bogate în sulf: usturoi, ceapa, varza. Dr. Norman Childers, din SUA, care s-a vindecat de osteoartrită, recomandă un regim alimentar din care sunt excluse legumele cu o concentraţie mare de alcaloizi, ce se află în: tomate, cartofi, vinete, ardei, tutun. Ei inhibă refacerea colagenului din articulaţii. Sunt necesare substanţe antioxidante ca: Se, Mn, vitaminele C, E şi elemente nutritive necesare refacerii articulaţiilor: niacinamina, acid pantotenic, vitamina B_6, Zn.

Pentru a elimina radicalii liberi (molecule de oxigen rezultate din procesele metabolice care distrug membranele celulare şi proteinele structurale) acumulaţi în articulaţii, se poate folosi produsul „Bio-Seleniu+Zinc" care mai conţine şi vitaminele A, B_6, C şi E, un antioxidant fără efecte secundare. Corpul are propriul mecanism de apărare împotriva radicalilor liberi care provoacă deteriorarea membranei celulelor articulaţiilor, prin enzima naturală glutation peroxidaza-GSH-Px, care este dependentă de seleniu. În încercarea de a reduce procesul inflamator, protecţia enzimatică micşorează rezervele de seleniu ale bolnavilor de artrită. Seleniul din suplimentul nutritiv protejează deci membrana celulară şi inhibă inflamaţia articulară. Produsul mai creează protecţie împotriva tutunului, a metalelor grele şi a altor poluanţi.

- Produsul „Antiartritic", care conţine cartilaj de rechin. Este fabricat de Tishcon Corp USA şi distribuit de Cosmopharm, România.
- 15 g scoarţă de păr pisată în 1/2 l apă – se fierbe 20 min. Se bea o ceaşcă dimineaţa, pe stomacul gol, una la ora 17, a treia seara. Îndulciţi cu miere.
- Ceai de: lemn-dulce, porumbar, porumb, scai-vânăt, urzică, coada-calului, ciuboţica-cucului sau ţâţa-vacii (elimină substanţele toxice).
- Comprese cu foi de varză, pedicuţă, încălzite cu fierul de călcat; comprese cu coada-calului; bitter suedez (înainte se unge locul cu alifie de gălbenele).
- Baie de şezut cu coada-calului.
- În poliartrita reumatoidă este indicată gimnastica medicală. Pentru detalii vezi *Bioterapia*, de dr. V. Geiculescu.
- Masarea zonelor articulaţiei atinse. Masarea punctelor reflectogene: suprarenale – rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide, puncte limfatice. Schimbarea alimentaţiei.

Umflături la genunchi

- Se unge locul cu alifie de gălbenele şi se aplică comprese cu bitter suedez.
- Naturistul Alexander Grady în *100 de leacuri pentru 100 de boli*, Gemma Pres, Bucureşti, 1990, recomandă frunze de brânca-ursului, care se aplică pe locul bolnav şi se leagă cu o pânză curată. Se repetă procedura 2-3 zile la rând. Se bea ceai de coada-calului (3 căni/zi) şi ceai de frunze de mesteacăn (1 cană/zi). După 3 zile, umflăturile dispar.
- Se face infuzie cu un pumn de flori de muşeţel într-un litru de apă clocotită. Se lasă să infuzeze 15 min. Se strecoară muşeţelul. Se aplică pe genunchiul bolnav comprese cu flori de muşeţel calde, astfel opărite.
- Comprese cu coada-calului opărite. Se pune un vas cu apă să fiarbă în clocot, deasupra o strecurătoare cu un pumn de coada-calului. După ce aburii au încins plantele, se răstoarnă conţinutul din sită pe o pânză curată şi se aplică pe genunchi.
- Comprese cu frunze de varză zdrobite.

Discopatie cervicală

- Se ia o frunză de brusture sau lipan, se ţine frunza 15 minute în spirt medicinal, până se impregnează bine. Se leagă o pânză subţire peste care se pune frunza bine scursă, peste ea o altă pânză şi se fixează bine pe ceafă.

Discopatie lombară

Este cauzată de uzura coloanei vertebrale, care se tasează o dată cu vârsta, sau de presiunea unui rinichi care acţionează ascendent asupra nervilor ce merg de-a lungul şirei spinării, provocând dureri.

- Băi de şezut cu coada calului timp de 20 min.
- Masaj al zonei cu tinctură din rădăcină de brusture (luna mai) şi alcool dublu rafinat. Rădăcina spălată şi tăiată felii subţiri, se pune într-un borcan de 3 l, peste care se toarnă alcool cât să acopere rădăcina tăiată. Se leagă borcanul la gură cu o folie de polietilenă şi se ţine la cald 3 săptămâni. Se agită de 2-3 ori/zi. Tinctura devine maronie.
- Golden Yacca şi Strong Bones (Ca + Mg) – produse de firmele „Homeoplant Select SRL” şi „California Fitness”.
- Produsul „Vitalizant” al terapeutului Ioan Groza – cabinet „Natura” din Arad.

***Poliartrita reumatoidă** – este un reumatism cronic, progresiv, deformant, având la bază degenerarea colagenului din ţesutul conjunctiv (colagenoză). Se mai numeşte artrită cronică evolutivă. Nu trebuie confundată cu osteoartrita care apare mai ales la vârstnici datorită uzurii articulaţiilor mari.*

Există o predispoziţie genetică, dar boala nu trece de la o generaţie la alta. Cauza nu este pe deplin lămurită, dar administrarea în exces a unor medicamente antireumatice întreţine boala. Se instalează mai ales la femei, uneori la 30-50 de ani. Bărbaţii fac o boală asemănătoare – spondilartrita anchilozantă

(ințepenirea coloanei). La peste 5% din bolnavii de psoriazis, frecvent la persoanele cu focar de infecții în copilărie sau reumatism, se instalează poliartrita.

Semne de boală : ințepenirea articulară dureroasă matinală, umflarea asimetrică a încheieturii, fierbințeala articulației bolnave. La persoanele sub 50 de ani, boala afectează articulațiile pumnului, ale labei piciorului, ale gleznei, ale umerilor. La persoanele vârstnice boala cuprinde mai ales genunchii și șoldul. Apar mici noduli dureroși în părțile moi ale membrelor, în locuri de presiune. Pot apărea și pe organele interne (plămâni). Examenul radiologic este hotărâtor, dar târziu, când apare eroziunea osului. Se fac analize : VSH, Latex, Valer-Rose, factor reumatoid, celule lupice, diferiți anticorpi, determinări genetice etc.

Când boala atacă ochii, se poate ajunge la orbire. Mâna ia aspect de aripă de rață.

Se face fizioterapie, se pun taloneze la tălpi și proteze articulare. Dieta este importantă (hrana cu multe vegetale și fructe). Se va lua ulei de pește, se va consuma mult pește (somn) care are un efect antiinflamator și de neutralizare a radicalilor liberi. Se va lua calciu, vitamina D și E care sunt de un real folos în tratamentul osteoporozei, stare frecventă la bolnavii de poliartrită, mai ales ca urmare a tratamentului cortizonic.

Pentru combaterea durerii : presopunctură, acupunctură, înfășurarea articulațiilor cu frunze de varză (care diminuează și umflătura).
Boala poate duce la invaliditate dacă nu este tratată.

- Ceai de muguri de plop negru – infuzie, 1 linguriță/1 cană. Se beau 2 căni/zi.
- Ceai de frunze de mesteacăn – infuzie cu 4 lingurițe/1 cană – se lasă o oră, apoi se adaugă un vârf de cuțit bicarbonat de natriu. Se bea fracționat la 3-4 h.
  Ceai de mătase de porumb (recomandat în toate formele de reumatism). Decoct 10 min. din 1 linguriță plantă/250 ml apă. Se poate îndulci cu miere. Se beau 2-3 căni/zi.
- Decoct de țelină : 230 g rădăcină și frunze de țelină se fierb la foc mic cu un litru de apă. Se strecoară când lichidul a scăzut la 1/2. Se bea în 3 reprize, fierbinte. Decoctul se prepară zilnic.
- Extern : baie cu sare de mare (Epsone), 6 kg sare – poate fi grunjoasă – se pune în cadă. Baia durează 10-20 min. la temperatura de 37°C. E interzisă cardiacilor.
- Baia de cenușă : Se fierb cantități egale de apă și cenușă, se lasă la cald 12 h. Din soluția limpede (leșie) se utilizează 1,5 l, care se toarnă în cadă.
- Baia cu frunze de mesteacăn sau ace de pin : 1/2 kg frunze uscate se fierb 30 min. Decoctul și săculețul cu frunze se pun în cadă. Se face zilnic, timp de o lună.

- Tratamentul cu frunze verzi de mesteacăn. Se introduce membrul bolnav într-un sac lunguieţ umplut cu foi verzi şi se leagă la gură. Se produce transpiraţia iar frunzele devin umede. Atunci când sacul de îndepărtează membrul bolnav este învelit într-o flanelă.
- Cataplasme cu flori de fân : În 5 l apă clocotită se introduce săculeţul din tifon în care s-a pus un pumn de scuturătură de fân. Se lasă să infuzeze câteva minute, apoi săculeţul se stoarce şi se aşază fierbinte pe încheieturile bolnave. Se ţine până devine călduţ. Cu lichidul obţinut se face baie în cadă, 30 min.
- Comprese cu terci de cartofi : se dau pe răzătoare 2 cartofi cruzi. Se adaugă 2 cepe tocate şi 2 linguri de seminţe de in fierte. Amestecul se pune pe locurile bolnave, acoperindu-se cu o folie de plastic, apoi cu un flanel gros. Se păstrează compresa toată noaptea. Se înfăşoară cu fâşie tricotată din lână roşie.
- Dr. american D.C. Jarvis recomandă consumul la fiecare masă : un pahar cu apă cu 2 linguriţe miere şi 2 linguriţe oţet de mere. În fiecare luni, miercuri, vineri se adaugă câte o picătură de Lugol. Se face o cură de 30 de zile.
- Seara, să se facă o baie caldă la picioare cu decoct de urzică, timp de 10 min. Pentru aceasta, se ia un pumn de rădăcini de urzică, unul de tulpini şi frunze de urzică şi se pun în 5 l apă. Se lasă la macerat 12 ore, după care se încălzeşte până la fierbere. Se stinge focul şi se lasă acoperit 10 min. Se pot folosi de 2-3 ori aceleaşi plante.
  Frecţii la picioare cu tinctură de tătăneasă, cimbrişor şi traista-ciobanului, alternativ, de 2-3 ori/zi.
- Se aplică pe zona dureroasă un săculeţ de pedicuţă, cu pauze, pentru a nu irita pielea, până la dispariţia durerii. Pedicuţa din săculeţ îşi păstrează efectul 1 an de zile.
- Infuzie de creţişoară – 1 lingură/1 cană apă clocotită. Se lasă să stea 2 min. Se beau 4 căni/zi.
- În comerţ există produsul „Bio-Seleniu + Zinc" cu adaus de vit. A, B6, C şi E (vezi la „Artrite").

Reumatism cardio-articular poliarticular acut *(sunt afectate tendoane, teci sinoviale, burse, aponevroze, muşchi, nervi). Astfel sunt periartrita scapulo-femurală, coxo-femurală, nevralgia cervicală, sciatica, neuromialgiile, lumbagoul.*

- Ceai de : iederă (1 linguriţă de frunze în apă rece – se fierbe 15 min.) ; socul (antinevralgic – 2 linguriţe/cană) ; dediţel (infuzie din 1 linguriţă flori/cană) ; ienupăr ; sunătoare ; frunze de căpşun ; pudră de coajă de măr.
- Frecţii cu suc de piciorul-cocoşului ; frecţii cu soluţie alcoolică 1% de ulei de ienupăr.
- Cataplasme cu infuzie de soc (30 g/litru), rădăcini de tătăneasă (4-5 linguri/cană), spânz (cataplasme din flori şi frunze, 100 g, calde), ulm (decoct de 100 g scoarţă, ca revulsiv în sciatică), făină de castane.

- Băi cu: iederă (decoct din 100 g frunze/3 l apă); soc (50-100 g flori, frunze, fructe/3 l apă); seminţe de muştar negru; spânz (50-100 g); rădăcini de tătăneasă (100-200 g); decoct din frunze de nuc; frunze de mesteacăn; scuturătură de fân (0,5-1 kg/cadă).
- După baia cu scuturătură de fân (macerat şi apoi, cu altă apă, decoct – se amestecă lichidul de la macerat cu decoctul făcut – 30 min.) se recomandă să se bea un ceai sau suc de grapefruit.
- În caz de *sciatică* (de la noadă în jos – poate apărea amorţeală pe traseul de nerv sau doare pielea):
- masarea zonelor reflexe: suprarenale – uretere – rinichi – vezică urinară, coloană vertebrală. Se masează direct nervul sciatic la pulpa de jos, de-a lungul tibiei, eventual, braţul şi antebraţul; zona genunchiului. Se schimbă regimul alimentar.
- Baie cu urzici, atingerea cu urzici proaspete, ulei de sunătoare, ceai de barba-popii.

Reumatism poliarticular acut se mai numeşte şi *reumatism cardio-articular*. Este o boală frecventă la copii, la 5-20 zile de la o amigdalită sau angină. Se poate complica cu îmbolnăvirea cordului, pleurezii, coree etc.

La 8-12 luni după dispariţia crizei de reumatism se poate face o cură balneară (sub control) cu apă sărată (Eforie), oligominerale (Victoria), sulfuroase (Călimăneşti).

***Reumatism cardio-articular** – Infecţie streptococică amigdaliană şi faringiană – se inflamează articulaţiile, cu dureri şi febră şi pot apărea semne de îmbolnăvire cardiacă.*

- Ceai de: fenicul (antiinflamator faringo-amigdalian), salvie (antiseptică şi bacteriostatică), muşeţel (antiseptic, bactericid, antiinflamator, anestezic), rozmarin, (bacteriostatic), vulturică (în inflamaţiile gâtului), frunze de frasin (este şi febrifug), cătină albă, cimbrişor, cimbru, coada-calului, iarbă-mare, ienupăr, izmă, levănţică, merişor, mesteacăn, osul-iepurelui, păpădie, plămânărică, plop negru, podbal, porumb, salvie, soc, sulfină, troscot, turiţă-mare, urzică, urzică-moartă.
- Se mestecă şi se suge răşină de brad 10-15 g, până la vindecarea amigdalelor.
- Băi de flori de fân (1-1,5 kg la 5 l apă, se fierb 1/2 h, se adaugă în cadă – apa cu temperatura de 37°C, durata băii 20 min. – cură de 21 băi), castan (1-1,5 kg făină de fructe de castan, se fierb 30 min.; se decantează şi se adaugă în apa de baie).
- Balnear: ape carbogazoase, ape sulfuroase, băi acratoterme.

Reumatismul infecţios se manifestă ca o reacţie inflamatorie datorată unui agent infecţios. Nu are tendinţă la supuraţie. Nu trebuie confundat cu artrita microbiană în care găsim agentul cauzal şi tendinţa la supuraţie

intraarticulară. Reumatismul infecţios se poate datora streptococului, gonococului, bacilului dizenteric, melitocociei. Se localizează la una sau foarte puţine articulaţii, deosebindu-se de reumatismul poliarticular acut. După distrugerea agentului cauzal prin tratament, se face masaj şi gimnastică, hidroterapie şi termoterapie (împachetări cu parafină sau nămol, băi de lumină). În perioada aceasta, după stingerea focarului infecţios se poate face tratament balnear în staţiuni cu băi sulfuroase (Govora, Herculane), sărate (Sovata), termale (Victoria) sau de nămol (Eforie, Amara).

***Spondilită anchilozantă** – este inflamaţia articulaţiilor coloanei vertebrale. Se pot prinde şi alte articulaţii : coxofemurale, umeri, genunchi. Un semn precoce este lumbago – dureri de şale – însoţit uneori de iradieri de-a lungul sciaticului – mai frecvent la bărbaţi. În final, sunt prinse şi articulaţiile umerilor, şoldurilor şi genunchilor.*

S-a constatat existenţa unei legături între poliartrită (care deformează mâinile femeilor), spondilartrită (care anchilozează şira spinării la bărbaţi) şi inflamaţia intestinului. Este o asociere frecventă a spondilitei cu diferite suferinţe intestinale (prin microbi, prin toxinele lor, prin medicamente sau conservanţi alimentari), având în vedere că cei 7-9 m de intestine, în suprafaţă de cca 200 m^2, conţin pe ml de semilichid intestinal miliarde de bacterii. Aceste microorganisme sau toxinele lor – când există o leziune intestinală – pot penetra în sânge cu consecinţe grave pentru organism. Un asemenea mecanism se întâlneşte şi în cazul sindromului Reiter, ce poate apărea la copilul tratat cu aspirină, sau la apariţia unei artrite reumatice ce poate complica psoriazisul. Bolnavii care au fost supuşi la unele medicamente antireumatice (antiinflamatoare nesteroidiene) au în sânge mai multe toxine bacteriene, de unde părerea că asemenea medicamente cresc permeabilitatea intestinului, întreţinând boala. Prin manifestările de debut se observă şi îmbolnăvirea ochiului. Există dureri mari lombare joase, care sunt mai mari noaptea. Nu cedează la repaus, determină o rigiditate matinală de circa 1 h. Alte manifestări : piele scorţoasă (cheratodermie), afectarea penisului şi usturimi la urinat (uretrită). Poate apărea impotenţa. La femei, boala apare mai rar, între 20 şi 40 ani. La femeile însărcinate şi la lăuze, spondilita se agravează putând apărea afectarea ochiului (uveită anterioară). Frecventă este şi prinderea articulaţiilor dintre vertebre şi coaste (poate cauza dificultăţi în respiraţie). Determinarea antigenului HLA-B27 (esenţial în stabilirea precoce a diagnosticului) se poate face la centrele de hematologie. Tratamente prelungite cu penicilină, efitard, moldamin, extenciline, aspirină, infecţiile faringoamigdaliene ori enterodigestive favorizează boala. Dieta are mare importanţă în această maladie : legume fierte, supe şi creme, în care se adaugă orez, fructe şi legume, sucuri, apa de tărâţe, germeni de grâu.

Având în vedere că spondilita incumbă o mare cantitate de substanţe toxice ce produce inflamaţii (radicali liberi ai oxigenului), se indică consumul de

alimente antioxidante : afine, spanac, căpşune, broccoli, prune uscate şi, în general, vegetalele ce conţin vitamina E. Produsele lactate (tulburări în absorbţia lactozei), carnea, supele concentrate din carne se evită. Aceasta deoarece grăsimile animale sporesc concentrarea bilei, care irită mucoasa intestinală deja inflamată la reumatici slăbind funcţia ei de barieră în calea pătrunderii germenilor sau a toxinelor în sânge. Tot pentru aceasta, se evită condimentele iritante, coloranţii şi conservele.

Ceaiul de mentă ajută în jena abdominală, la fel căldura pe abdomen (uscată). Sunt recomandate exerciţiile fizice. Se fac mişcări pasive sub apă la temperatura corpului, în cadă.

Sistarea fumatului este obligatorie. Nu se foloseşte aparat gipsat deoarece acesta poate duce la instalarea definitivă a anchilozei. Se va purta lenjerie din bumbac (dr. Ion Nica).

Se folosesc plante cu acţiune antiinflamatoare şi antialgică.

Seleniul are rolul de a neutraliza radicalii liberi formaţi. Este bine să se folosească o formă organică de seleniu, de preferat legată de L-metionină, care îi asigură absorbţia totală în organism. Produsul *Bio-Seleniu+Zinc*, care conţine şi vitaminele A, B_6, C şi E, este un antioxidant puternic ce ameliorează simptomele din artrite.

- Infuzie sau decoct cu 2 linguriţe de muguri de viţă-de-vie/cană. Se beau 2 căni/zi, vreme îndelungată.
- Infuzie de frunze de frasin, lemn-dulce (conţine excină, antiinflamatoare, contraindicat la hipertensivi – 3 ceaiuri/zi), plop negru (2 căni/zi), frunze de mesteacăn (4-5 linguriţe/200 ml apă – se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat), fructe de ienupăr (5 g în 250 ml apă – se bea fracţionat în cursul unei zile), coada-racului (1 lingură/cană – 2 căni/zi).
- Decoct cu rădăcini de osul iepurelui (cu acţiune la nivelul cortico-suprarenalei) – 4 linguri rase de rădăcini la 1 l apă rece. Se fierbe 30 min. şi se bea fracţionat în cursul unei zile ; coajă de salcie (decoct cu 10 g/200 ml apă) ; rădăcini de tătăneasă (1 rădăcină/250 ml apă) ; iarbă-mare (20 g plantă/200 ml apă – se iau 3-4 linguri/zi) ; trifoi roşu (conţine acid salicilic – 2 linguriţe flori, frunze, ramuri/cană – 2 căni/zi).
- Băi cu flori de fân (2 pumni de flori, seminţe şi frunzuliţe, obţinute prin scuturarea fânului uscat, se opăresc într-o oală de 5 l cu apă fierbinte. Se introduc apoi într-un săculeţ şi se aplică pe locurile bolnave. Se ţin până se răcesc. Baia se face cu lichidul rămas, care se pune în cadă).
- Băi cu paie de ovăz (o mână de paie tăiate, într-o căldare cu apă fiartă, se fierb 30 min.).
- Băi cu : frunze de frasin (500 g/5 l apă) ; coajă de salcie (100-150 g/1 l apă) ; ienupăr (un pumn de fructe şi ramuri). Cu o soluţie de 1-2 g ulei de ienupăr la 100 ml alcool se pot face frecţii ; rădăcini de tătăneasă (60-80 g/1 l apă) ; trifoi roşu (200 g) ; vârfuri florale şi rădăcini de trestie şi stuf (200 g) ; frunze mesteacăn (200 g/10 l apă).

- Băi de sare (se dizolvă 6-10 kg sare grunjoasă); baie de sare iodată tip Bazna (500-1000 g sare) – 21 băi la temperatura de 38°C – pauză 4 luni.
- Contra umflăturilor de la încheieturi şi a inflamaţiei şirei spinării, se recomandă alternativ: cataplasme cu flori de fân, paie de ovăz şi cu schinduf fiert. Se fac o zi cataplasme (de 3-4 ori), o zi baie.
- Comprese cu argilă (pe o pânză se pune un strat de argilă gros de 4 cm. Se acoperă cu altă pânză, peste care se pune şi o flanelă. Se aşază pânza astfel pregătită pe articulaţia bolnavă şi se ţine cam 1 h; se pot pune de 2 ori/zi).
- Comprese cu frunze de varză; cataplasme cu iarbă de şoldină.
- Tratament cu miere şi oţet de mere; în poliartrita reumatoidă, V. Geiculescu, în *Bioterapia*, recomandă tratament cu venin de albine.
- În fazele puseurilor hiperalgice şi inflamatorii se fac aplicaţii cu comprese reci.
- Dureri la umeri: se amestecă 2 pacheţele de tămâie pulbere cu 50 g oţet de mere. Se îmbibă o bucată de stofă de lână cu acest amestec şi se aplică pe locul bolnav. Se repetă 3 seri la rând.
- Împachetări cu parafină de 55-65°C, cataplasme cu nămol 40°C pe articulaţii, 20 min. zilnic, total 15-20 şedinţe.
- În caz de lumbago, se masează zonele coloanei vertebrale, înaintând spre zona lombară.
- În caz de discopatii, se fac băi cu bulbi de bujor – macerat + 3 linguri esenţă de bujori; băi de şezut cu coada-calului; baie de tătăneasă.
- Masarea zonei reflectogene a punctelor limfatice, rinichi – uretere – vezică urinară, stomac – intestin şi a coloanei vertebrale. Se schimbă regimul alimentar.
- Ape clorosodice iodurate, băi în ape sărate şi nămoluri de la Eforie şi Techirghiol. Este contraindicat tratamentul cu ape sulfuroase în faza cu osteoporoză.

Reumatism metabolic

Guta (podagra) *– este o dereglare a metabolismului nucleoproteinelor – creşte acidul uric în sânge şi se depun sărurile respective (uraţi) în ţesutul cartilaginos, în special la nivelul articulaţiilor mici ale membrelor. Aceste depozite duc la formarea de mici noduli consistenţi care duc la crize dureroase ale articulaţiilor. Debutează noaptea, cu dureri violente la nivelul unei articulaţii – apare inflamaţia. Favorizează boala, viaţa sedentară şi excesul de carne. Se vor evita alimentele bogate în nucleoproteine: icre, ficat, fudulii, rinichi, creier etc.*

Se evită carnea de miel, viţel, porc, carnea friptă, supele de carne, legumele care conţin purine (spanac, ştevie), leguminoasele (mazăre, fasole uscată) şi condimentele picante. Cel mai indicat este regimul lacto-vegetarian, hipoproteic, hipolipidic, hipocaloric şi bogat în lichide. Alcoolul, cafeaua, ceaiul rusesc,

băuturile carbogazoase, unele medicamente (vitamina C, aspirina, antinevralgicele, cortizonul) cresc cantitatea de acid uric din sânge. Regimul alimentar trebuie respectat toată viața, deoarece altfel guta recidivează. Se atrage atenția că formarea acidului uric este legată de hiperaciditatea gastrică, deci să se evite să se stea cu stomacul gol când apar durerile.

Vitamine și săruri minerale recomandate: Mg, S, Li.

- Decoctul din teci uscate de fasole este foarte eficient. Se procedează astfel: se pun la macerat în 1 l apă rece, peste noapte, 4 linguri de teci de fasole uscate (mărunțite). A doua zi se fierb până când lichidul scade la jumătate. Se strecoară și se bea pe parcursul zilei.
- „Gutostop", produs de laboratoarele Medica din România. Conține: arthosiphon, gheara diavolului.
- Tinctura de muguri de plop negru. Pentru detalii, vezi la „Arterite" și „Reumatism".
- Se beau următoarele sucuri de legume: morcov + sfeclă + spanac (sau castraveți, cartofi); morcov + țelină + spanac (sau pătrunjel), suc de spanac; morcov + pătrunjel.
- Cură de fructe: lămâi, căpșune, zmeură, coacăze negre, agrișe, afine, caise, prune, cireșe, pere, struguri, măsline etc.
- Să se consume usturoi. Mixați 200 g miez de pere cu un pahar de lapte degresat. Luați câte 2-3 linguri de 3-4 ori/zi.
- Macerat în apă rece (10 ore) din 10 g rădăcini și frunze mărunțite de anghinare. Se încălzește și se beau 3 ceșcuțe/zi.
- Ceai de: păpădie (planta întreagă), flori de porumbar, frasin, frunze de mesteacăn (elimină acidul uric și colesterolul – se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat – se bea după 6 h), coada-calului, troscot, rizomi de pir, rădăcini de iarbă-mare, rădăcini de osul iepurelui, fructe de cătină, fructe de ienupăr, pedicuță, urzici, pudră de coji de mere uscate, frunze și rizomi de căpșune, obligeană (cald), mătase de porumb, ciuboțica-cucului, barba--popii, macerat din rădăcini de brusture, macerat din frunze de merișor.
- Decoct din fructe de porumbar.
- Baie cu tătăneasă.
- Se mănâncă 10 fire/zi păpădie, culese în timpul înfloririi.
- Masaj (se poate și cu aparat vibrator); gimnastică medicală; băi kinetoterapeutice. Se fac frecții cu ulei de mușețel. Acesta se face din flori uscate de mușețel și ulei de măsline, în proporție de 1 : 8. Se macerează timp de minim 4 zile la soare.
- Se aplică, timp îndelungat, cataplasmă cu scuturătură de fân sau paie de ovăz fierte, înmuiată din 2 în 2 h și stoarsă, caldă sau rece. După 3 zile durerea cedează.
- Produsele (sub formă de capsule sau tincturi): „Spirea Olmaria cu Solidago" și „Parietaria" care, împreună, elimină acidul uric, „Gheara Diavolului" – antiinflamator, „Saponaria" – antireumatic și depurativ.

- Dezintoxicare intensă a organismului. Mai ales se bea ceai de urzică, de 2 ori/zi, timp de 14 zile, între orele 15 şi 19, când luna descreşte.
- Verificaţi ca locul de dormit să nu aibă turbulenţe şi radiaţii.

Reumatismul părţilor moi (reumalzii şi fibrozite). Se localizează la organe care nu au cartilaj sau os. Ţesuturile afectate sunt muşchii şi tendoanele lor, bursele seroase, capsulele şi aponevriozele, nervii periferici.

Afecţiuni: miozita şi mialgiile, periartrita scopulo-femurată, lombosciatica, brahialgia, tendinita şi tenosinovita.

Mialgiile sunt forme mai uşoare de suferinţă a muşchilor. Durerea este frecvent întâlnită concomitent cu afectări ale articulaţiilor. În muşchi se formează miogeloze (noduli) care dispar la masaj.

Miozitele sunt inflamaţii ale muşchilor cu dureri violente la mişcare. Pot fi şi de altă natură decât reumatismală: infecţii virotice sau bacteriene, intoxicaţii sau suprasolicitare.

Miozita osificată – în muşchii afectaţi apare ţesut osos care împiedică funcţia motorie.

Periartrita scapulo-humerală – este localizată în jurul articulaţiilor umărului. Afectează tendoane şi burse situate în acest loc. Umărul devine dureros la mişcare sau se blochează. Hidrotermatoterapia se va aplica când inflamaţia se reduce. Gimnastica este obligatorie, altfel mişcările acestei articulaţii se reduc.

APARATUL RESPIRATOR

În procesele vitale, este foarte necesar oxigenul, care este luat din aer. Aerul conţine un amestec de gaze: 79% azot, 20% oxigen, 1% gaze nobile (argon, heliu, neon), 0,03% bioxid de carbon şi urme de amoniac.

Aparatul respirator are rolul de a introduce în organism oxigenul din aer şi de a elimina gazele rezultate din arderile interne ale organismului. El este format din nas, faringe, laringe, trahee, bronhii şi alveole pulmonare.

Primul organ prin care trece aerul este nasul. Nasul, căptuşit cu o membrană mucoasă bogată în vase de sânge, încălzeşte aerul ca un radiator, până la amigdale ridicând temperatura chiar cu 30°C. Aerul este permanent umezit (pe lângă glande mucoase există şi scurgerea lacrimilor în nas) şi filtrat de perii de la intrarea nărilor şi firişoarele fine de pe mucoasă, iar mucusul secretat reţine particulele de praf şi microbii, purificând aerul. Este cel mai perfecţionat aparat de condiţionare care poate exista. Firişoarele fine numite cili se mişcă vibratil în ritm de 12 mişcări/secundă, deplasând corpurile străine (chiar 360 g). Din nas, aerul trece în faringe (unde cavitatea nazală comunică cu cea bucală).

Între faringe şi trahee se află laringele, organul vocii, alcătuit din cartilaje, oscioare şi muşchi. El se astupă cu un căpăcel când înghiţim şi se deschide când respirăm. Vocea se obţine datorită unor coarde fine, dispuse în calea aerului.

Sub laringe se află traheea, lungă de 15 cm, formată din inele cartilaginoase.

Cam în dreptul inimii, ea se bifurcă în bronhii care la rândul lor se bifurcă ca un arbore, în 25 milioane rămurele până la diametrul de 0,5 mm. Aceste canale sunt căptuşite cu o mucoasă acoperită cu cili iar peretele conţine fibre musculare. Fiecare canal se desface în 12-20 ramuri terminale, la capăt având nişte cămăruţe numite alveole. Canalele şi alveolele formează ţesătura plămânului, care este ca un burete. Plămânul drept (3 lobi) şi cel stâng (2 lobi) sunt înveliţi cu o foiţă – pleura. Una înveleşte plămânii, cealaltă toracele, realizând solidaritatea în mişcări cu toracele şi diafragmul.

La inspiraţie, plămânii se umflă prin dilatarea toracelui şi coborârea diafragmului, aerul pătrunzând în alveole şi invers la expiraţie.

Arterele aduc de la inimă la plămâni sângele cu CO_2 şi venele duc de la plămâni la inimă sângele cu O_2. Aceste vase se ramifică şi ele în milioane de rămurele şi împreună cu rămurelele arborelui respirator se desfac în capilare sanguine care îmbracă bobiţele de alveole (cam 400 de milioane). Globula roşie din sânge într-o secundă fixează O_2 din aer aflat în alveolă spre a-l duce la ţesuturi şi descarcă în aerul din alveole CO_2 rezultat din arderile metabolice, care va fi eliminat în aerul atmosferic prin expiraţie. De obicei plămânii conţin 3 l de aer + 0,5 l la o inspiraţie.

Mişcările respiratorii sunt comandate de centrul nervos din bulbul aflat în sistemul nervos central, prin nervii distribuiţi în musculatura toracelui.

O cauză a apariţiei bolilor aparatului respirator este infecţia produsă de microbi. Unii microbi sunt oaspeţi obişnuiţi ai căilor respiratorii, dar în anumite condiţii devin ofensivi. Există bacterii şi viruşi care provoacă boli fără să contribuie factori favorizanţi. Exemplu, în boli infecţioase ca tusea convulsivă, tuberculoză etc. De multe ori, contaminarea se face din aer prin inhalarea germenilor răspândiţi prin tuse, strănut, vorbire etc.

Cercetători de la Universitatea Buffalo din SUA avertizează că bacteriile dentare (mai ales cele din carii) afectează plămânii. Aşa că acordaţi mare atenţie danturii şi gingiilor. În perioada epidemiilor, alimentaţia să fie bogată în ceapă, usturoi, ridiche, gălbenuş de ou crud (bogat în aminoacizi), produse apicole, zer, care sunt antimicrobiene, antiinfecţioase şi energizante, întărind imunitatea.

Cauzele favorizante ale îmbolnăvirilor determină congestia mucoasei traheei şi bronhiilor, ale alveolelor şi pleurei, micşorând rezistenţa de apărare locală a acestor organe, astfel declanşându-se acţiunea microbilor. În caz de umezeală şi răceală la picioare, suprafaţa corpului se răceşte şi acesta este un factor important care duce la răceală (nu aerul rece inspirat). Orice răceală începe cu guturai. Când picioarele sunt reci şi umede, aparatul nostru de condiţionare a aerului se contractă, aerul rămânând rece şi uscat. Microbii trec fără opoziţie şi astfel se inflamează mucoasa nasului şi a faringelui (rinofaringită) cu guturai şi dureri în gât. Se mai poate inflama mucoasa laringelui (laringita) cu tuse uscată şi răguşeală.

Şi factorii iritanţi mecanici (praf, fum) sau chimici (gaze, vapori) pot favoriza acţiunea microbilor.

Unele defecte nazale (deviaţii de sept), focarele infecţioase cronice, stările debilizante (boli infecţioase, surmenaj) înlesnesc producerea inflamaţiei căilor respiratorii. Există şi o predispoziţie individuală la îmbolnăvire.

Mecanismele îmbolnăvirii sunt :

- inflamaţia mucoasei în care se cuibăresc microbii, aceştia fiind favorizaţi de frig, praf sau efort ;
- sensibilitatea faţă de anumite substanţe (alergia) duc la tuse, expectoraţie, dispnee. Un factor iritant este fumul de ţigară ;
- tulburări de circulaţie în plămâni care duc la edem pulmonar, astm, lichid în pleură.

„SALIN" – aparat pentru purificarea aerului, inventat de ing. Constantin Pascu, din Buzău. Are efect de tonifiere a aparatului respirator şi desensibilizare la alergii. Aparatul se bazează pe acţiunea microcristalelor obţinute din săruri de Na, Ca şi Mg în mediul ambiant. Prin trecerea aerului peste plăcile din aparat, care sunt impregnate cu sare, se obţine un microclimat salin antiinflamator bronşic şi bronhodilatator. Se reduce CO_2, apar modificări de ionizare a aerului, se reduce fumul, dispar mirosurile neplăcute din încăpere, se reduc bacteriile şi virusurile. Se va elimina şi uscăciunea nazală, ajută persoanele cu dificultăţi de respiraţie, astmatice etc.

În iarna aceasta, eu şi întreaga familie am consumat cătină zilnic: cu miere, infuzie etc. Nimeni nu a răcit. Asociată cu folosirea acestui aparat, am speranţa că va ajuta multe familii în dobândirea sănătăţii. Detalii găsiţi în *Formula AS* nr. 405.

În toate cazurile de afecţiuni ale aparatului respirator, este folositoare argila: de băut şi gargară cu apă de argilă, cataplasme cu argilă pe abdomen (febră, gripă); la gât (dureri în gât); pe piept şi spate, aplicată caldă (bronşită); spălat sinusurile cu apă de argilă (guturai, sinuzită, răguşeală). Vitamina A suptă este bună pentru căile respiratorii. Foarte benefică este şi „cura de ulei" recomandată la capitolul „Recomandări pentru cei grav bolnavi".

Propolisul este bun pentru toate bolile respiratorii. La fel căpăceala care astupă fagurii de miere. Se amestecă şi se înghite (face bine şi la stomac).

Preventiv, contra răcelilor să se facă cure de 15 zile cu câte o capsulă de ulei de peşte, calciu, o cană cu ceai de muşeţel cu cinci picături de lămâie şi miere de albine. Dacă răcelile se repetă, verificaţi dacă nu aveţi infecţii cu giardia, infecţie urinară cu colibacili şi infecţie cu stafilococ. Acestea slăbesc sistemul imunitar. Este recomandat şi tratamentul hemeopatic. În revista *Formula AS* nr. 386, o cititoare recomandă produsul hemeopatic „Bronhoron".

- Tinctura din rădăcină picantă de iarbă-mare (produsă şi de firma Hofigal) este eficientă la anumite tipuri de răceală, stimulând imunitatea, eliminând secreţiile, calmând tusea şi uşurând respiraţia. Eficientă este şi pulberea de rădăcină de iarbă-mare, care se ia de 3 ori/zi, pe stomacul gol. Se ţine în gură 10 minute, după care se înghite cu apă.
- Tinctura de pătlagină (produsă şi de firma Hofigal) se foloseşte sub formă de gargară (la traheite etc.) sau intern, având efect antiinflamator, dezinfectant, antioxidant (elimină radicalii liberi formaţi pe traiectul bolii). Întăreşte şi sistemul imunitar.
- Pufuliţa cu flori mici se poate lua preventiv contra răcelii.
- „Origanum" conţine 5 plante, printre care cimbru, şovârf, pătlagină. Ajută în toate afecţiunile respiratorii, cum ar fi laringite, amigdalite, faringite, rinite, bronşite acute sau cronice, astm. Se iau 1-2 capsule, de 3 ori/zi, minim 14 zile/lună.
- Tinctura de Nigellia sativa are rol imuno-modulator în afecţiuni infecţioase respiratorii sau urinare, intestinale. Ajută şi în tusea sâcâitoare. Se iau 3-4 linguriţe de 4-6 ori/zi.
- Tinctura de lichen de piatră fortifică plămânii. Se iau minim 50-70 pic. în puţină apă, de 4 ori/zi, pe stomacul gol. Tinctura se poate înlocui cu macerat la rece (1 linguriţă plantă/1 pahar apă, 12 h). Se beau 2-3 pahare/zi.
- Dentomin Natur este o pulbere din minerale naturale. Se recomandă la răceală şi laringită. Se face gargară de 5-6 ori/zi, după care nu se mănâncă şi nu se bea minim 30 min.
- Mugurii de plop negru au efect antiviral şi stimulent imunitar, chiar mai puternic decât propolisul care se obţine tot din muguri. Tinctura este mai eficientă decât ceaiul. Pentru detalii, vezi la „Arterite".

- Uleiurile volatile de mentă (dezinfectant, dilată bronhiile şi ajută respiraţia), de eucalipt (opreşte tusea, fluidifică secreţiile) sau cimbru (antimicrobian puternic), administrate intern (câte 2-3 pic. în miere de 3 ori/zi, minim 7 zile), în apa de baie (minim 20 pic., repetat pe parcursul băii) sau în aer (lămpi de aromoterapie).
- Gimnastica respiratorie previne îmbolnăvirea. Eficientă poate fi şi presopunctura sau acupunctura.
- Vitamina A: ozena, rinită atrofică, rinofaringită uscată.
- „Coenzima Q 10", mai ales în astm bronşic.
- Cură cu grâu încolţit: 5-6 linguri/zi adulţi; 1-2 linguri/zi la copii între 7-14 ani; 1-3 linguri/zi la copii între 2-6 ani. Este indicat mai ales în astm şi bronşită.
- „Râsul" produce un anticorp: imunoglobina A, care protejează contra infecţiilor respiratorii.
- Infuzie de isop, care este un antibiotic natural şi diuretic.
- „Septilin" produs de Himalaya Drug Company, India, şi comercializat de Prisum International SRL Bucureşti. Este imunostimulator, antiinfecţios, antiviral, ajutând în bronşite, sinuzite, otite, amigdalite, gripe şi afecţiuni ale pielii. Extractul de bază este seva unui arbust numit „guggul" (Commiphora wighti), care întăreşte sistemul imunitar. Pe lângă infecţiile pulmonare precum pneumonia, se pot trata şi alte infecţii cum ar fi cele ale aparatului urinar: cistită sau nefrită. Tratamentele durează minim 3 săptămâni, fiind indicate şi copiilor cu vârsta mai mare de 6 ani.
- Produsele firmei S.C. Plantavorel S.A.: „Voseptol", „Gripec", „Expectorante". Voseptolul are acţiune antimicrobiană, cicatrizantă, uşor anestezică, uşurează respiraţia şi expectoraţia. El este indicat în afecţiuni bucofaringiene (faringite, laringite, traheo-bronşite, astm, halenă, afte şi alte afecţiuni ale cavităţii bucale). Se iau 1-2 comprimate care se sug de 3-4 ori/zi, minim 5 zile. Conţine tinctură de propolis şi uleiuri volatile (lavandă, eucalipt, mentă, pin, cimbru). Produsul este interzis persoanelor bolnave de diabet insulino-dependent.
- Mai ales în caz de tuse, să se facă masaj uşor pe piept şi spate cu alcool camforat în care se introduc câteva picături de ulei de mentă. Stimulează şi uşurează respiraţia. Revulsiv şi analgezic local care tratează mialgii şi unele forme de prurit este şi produsul alcoolic pe bază de mentol, terpineol şi cimbru denumit „Carmol", produs de „Biofarm S.A." Bucureşti. Se fac frecţii locale. Nu se foloseşte la copiii sub 3 ani. De asemenea, produsul „Vicks VapoRub" este un unguent decongestionant care asigură somnul toată noaptea. Conţine: mentol, camfor, ulei de eucalipt, ulei de Nutmeg, ulei din lemn de Cedar, ulei de terebentină, cimbru etc. Este fabricat în Anglia – Richardson Merrell Ltd., Slough.
- Tinctura de arnică. Se iau 50 pic. în 50 ml apă, de 3 ori/zi. Pentru afecţiuni ale gâtului se face gargară cu 2 linguriţe de tinctură/50 ml apă. Se

va folosi de către persoanele fără boli grave care vor să evite răcelile, în cure de 2 săptămâni. Ajută şi în tratarea infecţiilor rinichilor. Are o toxicitate destul de mare, deci trebuie prudenţă în folosirea ei.

- Tinctura de echinaceea (1 linguriţă de 3 ori/zi) sau „Echinaceea C" – Laboratoarele Medica – măreşte capacitatea de apărare la infecţii renale, respiratorii, boli de piele infecţioase, tumori benigne. De asemenea, produsul „Imunogrip" produs de firma Plantextract din satul Rădaia (jud. Cluj) este stimulator imunitar general conţinând suc proaspăt stabilizat din herba Echinaceea purpurea. Inhibă viruşii şi măreşte rezistenţa la infecţii mai ales ale aparatului respirator (gripă, inflamaţii ale mucoaselor), în cistite, prostatite, anexite, enterocolite, boli infecto-contagioase. Este contraindicat în afecţiuni sistemice cum sunt leucoza, colagenoza, tuberculoza, scleroza multiplă. Nu se administrează concomitent cu vaccinările. Produsul „Imunorezistan", conceput de aceeaşi firmă, conţine suc de echinaceea şi extract de ginseng siberian şi herba Eupatorium perfoliatum. Efectul apare datorită asocierii acţiunii imunostimulatoare, dată de Echinaceea cu antiinflamatoare dată de Eupatorium perfoliatum şi cu cea tonică, antiastenică dată de Eleutheococcus senticosus. Se administrează de la primele semne de gripă sau infecţii respiratorii (amigdalite, laringite, faringite, rinofaringite, bronşite) : curbatura febrilă de tip gripal, asociată cu globi oculari dureroşi.
- Ginsengul creşte imunitatea şi posibilitatea de adaptare la frig, stres etc. Trebuie prudenţă în administrare la femeile aflate la menopauză deoarece poate declanşa bufeurile şi sângerări similare celor menstruale. De asemenea, la copii sub 10 ani sau atunci când există afecţiuni tumorale.
- Măghiranul creşte imunitatea, mărind temperatura dacă se beau 2-3 căni de ceai fierbinte/2 h şi astfel grăbind vindecarea. Se transpiră şi muşchii se relaxează. Ceaiul se bea timp de 1-3 zile. Beneficiază de ceai în special cei cu probleme circulatorii (au extremităţile reci), cu contracturi musculare, cei obosiţi sau cei deprimaţi (fiind un euforic), cei obezi (diuretic). Planta nu va fi folosită de cei care au hipertensiune, cei care au suferit accidente vasculare şi cei care au deja febră peste 38°.
- Aloe First indicat în faringite (vezi la p. 225)
- Florile şi frunzele de „bănuţi" sub formă de salată, tinctură sau pulbere au atât efect depurativ (înlăturând şi durerile de cap), cât şi de înlăturare a răcelilor, astmului şi afecţiunilor pulmonare.
- Planta numită „ciuboţica-cucului" se foloseşte sub formă de sirop din rădăcină (în caz de guturai, gripă, laringită, tuse), pulbere de flori (nevralgie, nervozitate, insomnie) sau ceai combinat cu flori de soc (răceală).
- „Toporaşii" sau „violetele", sub formă de pulbere, ajută în caz de guturai şi bronşită cu febră.

Abces pulmonar cu tuse (*febră, tuse, expectoraţie purulentă*) – *Este o inflamaţie purulentă situată în plămâni şi produsă de microbi pătrunşi prin aspiraţie. O pneumonie, de exemplu, poate să ducă la abces*

(puroi – amestec de leucocite pline cu bacterii şi microbi sau sânge şi cheaguri de fibrină). Boala începe ca o pneumonie (cu febră, tuse, expectoraţie), aceasta se prelungeşte, febra creşte, expectoraţia se măreşte, ajungând la 250-500 g/zi puroi, urât mirositor. Tratamentul trebuie să fie igieno-dietetic, antiinflamator şi antiinfecţios, uneori chirurgical.

- Cură de usturoi (vezi „Tuse") – infuzie din 3-4 căţei de usturoi pisaţi în 250 g apă clocotită. Se iau 8-10 linguri/zi (pentru adulţi).
- 100-200 g miere/zi – 1 lună.
- Ceai: infuzie de roua-cerului 50 g + lichen de piatră 50 g (2 linguriţe/ cană). Se beau 2 căni/zi, cu miere, timp de o lună.
- Ape minerale sulfuroase.
- Cură cu miere de albine, 100-200 g/zi, 1 lună.
- Pentru supuraţie cronică pulmonară:

1. Cură de usturoi: 20 de căţei de usturoi pisaţi se pun în 200 ml apă clocotită şi se lasă un minut să fiarbă acoperit. Se ia apoi de pe foc şi se lasă să se răcorească, vasul fiind acoperit. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile, câte o linguriţă, din timp în timp. Se face cură 20 de zile, apoi pauză 10 zile. Se reia.

2. Se beau 3 căni/zi cu infuzie de busuioc (o linguriţă plantă la o cană cu apă) care combate infecţia.

3. Se beau 2-3 căni/zi cu infuzie de porumbar (o linguriţă flori la o cană cu apă). Variantă: o linguriţă cu fructe de porumbar fierte 20 de minute în 250 ml apă. Combate tusea.

4. Terci din frunze proaspete (spălate) de podbal. Se ţin la piept 30 de minute. Ajută în orice boală de plămâni (inclusiv cancer).

5. Ceai cu rădăcină de tătăneasă care se va bea înghiţitură cu înghiţitură, 2-4 ceşti/zi. Frunze proaspete de tătăneasă se zdrobesc pe un fund de lemn (cu sucitorul de tăiţei sau cu o sticlă), apoi se pun pe locurile afectate (se leagă). Se bea şi „Vin de tătăneasă": 2-5 rădăcini proaspete şi spălate se taie fin şi se lasă 5-6 săptămâni într-un litru de vin alb natural. Este bun în boli de plămâni, dar prudenţă la cantitatea de tătăneasă care se introduce şi la cantitatea de vin băută deoarece tătăneasă este şi toxică.

6. Ulei de arpagic: 40 de căpăţâni de arpagic se opăresc în apă fiartă pusă atât cât să le acopere. Se lasă la răcit sub capac, se scurge de apă şi se acoperă arpagicul cu 1/2 l ulei de măsline. Se freacă până se obţine un piure, din care se ia câte o linguriţă dimineaţa şi seara, înainte de masă. Combate infecţia. Variantă: se bea zilnic 200 ml suc de ceapă crudă.

7. Ulei presat la rece de porumb: se bea de 3 ori/zi, câte o lingură.

8. 50-100 mg/zi lăptişor de matcă, timp de 40 de zile (drajeuri). Se ţin sub limbă să se dizolve.

9. 40 picături de propolis într-un pahar cu lapte cald, de 3 ori/zi, cu o oră înainte de masă.

10. Gimnastică respiratorie (pentru plămâni) – într-un borcan de 10 litri se pune apă şi se introduce un tub de cauciuc sau de plastic care să nu atingă fundul vasului. Se inspiră fără tub, trăgându-se în piept, apoi se expiră prin tub, numărând bulele care se formează. Acest exerciţiu se face dimineaţa şi seara, timp de 10 minute, într-o cameră aerisită. Apa trebuie reîmprospătată la fiecare exerciţiu. Masajul pulpei degetelor mari (pentru ambii plămâni), mai ales în crize.

Aerofagie – *Înghiţire de aer care se acumulează în stomac presând prin dilataţia acestuia pe diafragmă şi inimă cauzând dureri în abdomen şi în inimă – survine la fumători sau la persoanele nervoase.*

Poate surveni şi la cei care beau sifon sau apă minerală foarte acidulată. Este mai mult un simptom, nu o boală. Se tratează nervozitatea, se ia cărbune activ care absoarbe gazele şi se bea cu paiul, câte puţin pentru a nu se înghiţi aer. Se face respiraţie adâncă.

• Mentă.

Astm

Astmul este de mai multe feluri : bronşic, cardiac, dispeptic, ovarian, cu polen, profesional etc. Cel mai răspândit este astmul bronşic care este declanşat şi întreţinut de o altă afecţiune pulmonară (bronşită cronică, emfizem etc.).

Cauza bolii este saturarea corpului cu toxine, proces început cu mulţi ani în urmă din cauza alimentaţiei defectuoase şi a modului greşit de „a trăi". Se manifestă prin respiraţie zgomotoasă, şuierătoare, însoţită de tuse chinuitoare, cu multă expectoraţie. Astmul este mai accentuat noaptea pentru că atunci creşte secreţia de mucus, spre deosebire de astmul cardiac datorat unei boli de inimă, unde crizele cardiace apar dimineaţa. Inflamaţia mucoasei produsă de toxine duce la descuamarea bronhiolelor, lăsând terminaţiile seroase complet descoperite, vulnerabile la contactul cu iritanţii şi alergenii, ajungându-se la criza de astm. Datorită expectoraţiei, astmaticii nu prea fac cancer la plămâni.

Fumul de tutun, după cum afirmă dr. Ion Nica, conţine într-un mm^3 aproximativ 5 miliarde de particule. El creează o atmosferă mai poluantă decât cea corespunzătoare celei mai mari concentraţii de poluanţi urbani. Aspirina produce deseori astm, rinită, urticarie şi angioedeme (*Formula AS* nr. 394).

Intoleranţa la sulfiţii folosiţi în industria alimentară şi farmaceutică duce la rău astmatic. Noxele chimice din aerul poluant produc crize. Unele medicamente sau dezinfectante nazale, unele paste de dinţi, ceai de tei, frigul, umiditatea, mucegaiul, scăderea progesteronului etc. pot produce crize de astm.

• Se face următoarea alifie care se aplică pe piept până aproape de gât, în stare caldă : 100 g untură de porc, ceară de albine cât o nucă, răşină de brad cât o nucă. Se topesc toate pe baie de apă, se amestecă şi se lasă să se răcească puţin. Apoi se aplică. Se încălzeşte de câte ori este folosită (de 2 ori/săptămână). În caz de criză se amestecă 1 linguriţă miere cu 1 gălbenuş

de ou crud şi 2-3 căţei de usturoi pisaţi. Se înghite după ce s-a mestecat mult (după I. Tunaru, A. Hassan – terapeuţi naturişti).

- Vâscul mai poate fi folosit astfel: Se pun 4 linguri pulbere de vâsc, 10-20 picături ulei de cimbru, 30 picături ulei de mentă şi se amestecă. Se ia câte o linguriţă de 4 ori/zi timp de o lună.
- Gel pur de aloe.
- Vitamina F.

***Astm bronşic** – cauza astmului bronşic este o hipersensibilizare la o anumită substanţă (alergie) care trebuie depistată. Un rol o au şi sistemul neurovegetativ, infecţiile, bacteriile. Prin cronicizare poate duce la emfizem pulmonar şi insuficienţă cardiacă. Există o mare nevoie de aer, evacuarea acestuia din plămâni făcându-se greu – accese de sufocare, dop de mucus: este o consecinţă a lipsei de vitamina B_2 şi Mn, Ca, K.* Este interzis fumatul.

Deoarece există dezechilibru între inspiraţie şi expiraţie, se vor face zilnic exerciţii de respiraţie (cu pauză între inspiraţie şi expiraţie). V.O. Paşcanu recomandă zilnic o baie ascendentă la mâini (trecere treptată de la 35°C la 40°C în 6 minute, apoi se mai ţin mâinile 10 minute în apă fierbinte) şi de 2 ori/săptămână baie à la Khune: se pune o scândură peste un lighean mare cu apă rece. Bolnavul stă pe scândură şi timp de 10 minute, cu o cârpă îmbibată în această apă, îşi scurge de jos în sus, organele genitale. După baie va sta în pat cel puţin 3-4 ore, bine acoperit.

Bolnavul poate folosi tehnica autosugestiei, spunându-şi: „Am o respiraţie egală şi profundă".

Dimineaţa, pe stomacul gol, se înghite gălbenuş de ou frecat cu o linguriţă de tinctură de propolis. Tratamentul se face timp de o lună, urmat de o lună pauză.

În criză, V.O. Paşcanu recomandă ca bolnavul să ia poziţia „birjarului" (stă pe scaun cu coatele pe genunchi, trunchiul împins înainte) şi inspiră lent, apoi expiră lent cu gura pe jumătate deschisă, solicitând progresiv muşchii abdominali şi ai diafragmei.

- Se consumă următoarele *alimente medicament*: hrean, ceapă, usturoi, morcov, ridiche, salată, varză, scorţişoară, pătrunjel, izmă, stafide, orzoaică, peşte, fructe (smochine etc.), tărâţe grâu + miere + măr ras.
- Aerosoli cu soluţie alcoolică de propolis 15%. Se amestecă cu apă distilată 1:1. Se fac 2 şedinţe/zi, 5 min., cu odihnă 20 min.; în total 15-30 şedinţe.
- Propolis, sub formă de sirop, tinctură, lăptişor de matcă, miere, miere + sulf (1 kg miere + 100 g sulf de uz intern – se iau câte 2 linguri/zi, dimineaţa şi seara). Propolisul reduce numărul atacurilor de astm, datorită acţiunii anestezice, antialergice, antiinflamatoare, eutrofice locale, imunostimulatoare şi creşterii secreţiei endogene de cortizol.
- Vâsc de măr – 3-4 linguriţe de plantă mărunţită se pun într-o cană cu apă rece şi se lasă la macerat 7 h. Se beau 2-3 ceşti/zi.

- Se pun comprese cu frunze de varză pe piept şi la gât. Intern: decoct de 60 g varză fiartă 1h în 1/2 l apă. Se adaugă 70 g miere. Se bea suc de varză: 1-2 pahare/zi.
- cataplasme cu ridichi negre rase pe spate;
- cataplasme cu terci din coada-calului, pătlagină, nalbă, gălbenele, tătăneasă, plămânărică, în regiunea sternală şi a ficatului. Se mărunţesc plantele, se pun în tifon şi se fierb 10 minute în apă.
- masaj zilnic pe coloana vertebrală.
- se bea suc de morcov + sfeclă + spanac, care curăţă corpul de toxine, apoi hrean ras cu lămâie (câte 1-2 linguriţe hrean) care va curăţa sinusurile şi alte părţi ale organismului, de mucozităţi. Se va lua de 2 ori/zi, între mese. Nu se va folosi oţet (atacă mucoasa tubului digestiv).

Pentru bronşită astmatiformă se recomandă:

- 2 linguriţe tărâţe de grâu + o linguriţă de miere + un măr ras. Amestecul se administrează dimineaţa, pe stomacul gol.

În caz de ***astm alergic*** produs de polen, praf etc., se recomandă ceai de: negrilică (decoct de seminţe pisate 2-3%); laur sau ciumăfaie (decoct 1g la 200 ml apă consumat în 24 h sau pulbere de frunze uscate – 0,2 – 0,6 g în 24 h); decoct de rizomi de captalan; infuzie de cârcel; infuzie de sovârf; decoct de seminţe de laptele-câinelui – 1-2 g/100 ml apă rece.

Cura cu 240 ouă de prepeliţă, crude, luate pe stomacul gol, câte 5 în fiecare dimineaţă, a dat rezultate bune. Timp de 2 h nu se mănâncă nimic şi pe perioada curei nu se bea alcool.

În revista *Formula AS* nr. 366, se recomandă vinul roşu natural în tratamentul alergiilor. Se bea zilnic un pahar de 125 ml. Primele semne de vindecare apar după 3-4 săptămâni. Este de preferat ca tratamentul să se facă în lunile de primăvară şi toamnă. Explicaţia medicală este că vinul roşu provoacă formarea antihistaminei. Histamina nu este altceva decât anticorpul produs de organism pentru apărarea împotriva alergiilor. Histamina este o amină care se găseşte în cornul-secarei, în hipofiză etc. În organismul uman produce efecte fiziologice puternice. Acest tratament le este recomandat şi bolnavilor de astm – boală de natură alergică.

- Rădăcina de obligeană combate congestiile pectorale, lărgeşte bronhiile. De aceea poate fi folosită în tuse cronică.

În caz de ***astm infectat***, se recomandă ceai de: cimbrişor, cimbru (antibiotic), coada-şoricelului (antispastic bronşic, antialergic, antiseptic, bronhodilatator), nalbă, fenicul (antispastic, antibronşitic, expectorant), iarbă-mare (antispastică, antitusivă), muşeţel, pătlagină (emolientă), sulfină, talpa-gâştei (calmează spasmele), ciuboţica-cucului (antitusiv), lichen de piatră (antibiotic), lumânărică, unguraş (calmează spasmele), isop (bronhodilatator şi expectorant), sovârf, vâsc (hipotensiv, antispastic), valeriană, podbal (emolient) sau un ceai din coaja de la nuci (mijloc), cimbru, tei, trei-fraţi-pătaţi; podbal, salvie, pătlagină; 1 linguriţă podbal, 1 1/2 linguriţe flori de pătlagină, 1 linguriţă cimbru,

1/2 linguriţă flori de măceşe (2 linguriţe amestec opărite cu o cană de apă clocotită – infuzie – se îndulceşte cu miere – 2 căni/zi), infuzie de muguri de alun.

- Sirop englezesc: macerarea unei cepe tăiate felii în 200 g miere. Se ia de 4 ori/zi câte 1 linguriţă; se opăresc 40 căpăţâni arpagic până se înmoaie. Se scurge apa şi se acoperă arpagicul cu 1/2 l ulei de măsline. Se freacă până se face piure, din care se ia câte 1 lingură dimineaţa şi seara, înainte de masă.
- Oţet de mere.
- Se pun pe piept cataplasme cu 40 frunze de podbal ţinute o noapte într-o 1/2 l ţuică. Se pune câte o frunză pe piept şi una între omoplaţi; se fac băi cu frunze de podbal;
- Ceai de chimen (conţine ruthyna, substanţă care influenţează permeabilitatea bronhiilor); ceai de ghimbir.
- Se fac inhalaţii cu: infuzie de muşeţel, salvie + muşeţel + coada-şoricelului (antiinflamatorie şi antialergică), ulei de isop, brad, pin, molid (antiinflamator şi antiseptic);
- Tinctura de ienupăr (cu proprietăţi balsamice).
- „Bronşito-Liz” preparat de dr. biolog Mircea Ciuhrii de la clinica Insect-Farm din Bucureşti.

Presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Mlaştina de 1 m” – P5 – se află pe plica cotului, în afara tendonului muşchiului biceps – dispersie; „Stâlpul cerului” – V10 – pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la un lat de deget de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare – dispersie; „Atelier central” – P1 – sub claviculă, la extremităţile ext. ale spaţiului 2 intercostal – tonifiere; „Perlă preţioasă” – VC31 – la unirea pe stern a celor 2 clavicule – tonifiere.

- Masarea punctelor reflexogene: suprarenale (cortizon) – rinichi – uretere – vezică urinară (eliminare de toxine), paratiroide (metabolismul Ca), puncte limfatice, plămâni – bronhii. Schimbarea alimentaţiei.

Cure balneare la saline: Ocnele Mari, Slănic-Prahova, Slănic-Moldova.

Dureri în gât. Angină *(faringo-amigdalită)*

Amigdalita constă în inflamaţia amigdalelor. Amigdalita acută se caracterizează prin dureri mari la înghiţire, temperatură ridicată, dureri de cap şi musculare etc. Local se observă congestia mucoasei faringiene, amigdalele sunt mărite şi acoperite cu puncte albicioase purulente care se pot mări formând o pseudomembrană alb-gălbuie care acoperă toată suprafaţa amigdalei, nedepăşind marginile ei. Aşa se deosebeşte de angina difterică la care pseudomembranele depăşesc amigdalele.

Amigdalita cronică apare în urma puseurilor repetate de amigdalită acută. Boala este discretă cu o uşoară jenă la deglutiţie, cu înţepături spre ureche, uneori tuse seacă, subfebrilităţi etc. Prin puroiul ce-l conţin pot fi sursa unor infecţii la încheieturi, inimă, rinichi etc. Medicii recomandă operaţia.

- Se bea suc de :
  - morcov + sfeclă + spanac (curăţă sângele) ;
  - suc de morcov (vitamina A bună pentru căile respiratorii) ;
  - morcov + sfeclă + castravete (curăţă sângele) ;
  - morcov + ţelină + spanac.
- Se aplică comprese locale cu felii de cartofi cruzi, mere sau frunze de varză zdrobite ; comprese cu apă şi oţet la temperatura camerei, din oră în oră.
- Se face gargară cu : oţet de mere şi apă, suc de lămâie, suc sau decoct de gutuie ; 1 linguriţă sirop de gutui diluat în 1 pahar apă călduţă ; ulei de conifere ; ceai (2-3 căni/zi), gargară şi comprese cu ceai de toporaşi sau viorele.
- Se face cura cu ulei de la capitolul „Recomandări pentru cei grav bolnavi".
- În *Formula AS*, 1997, am găsit următoarea reţetă : se stinge o piatră mică de var într-un ibric cu apă clocotită. Se obţine o pastă albă. Se lasă la răcit. Se fierb separat 250 ml apă, se lasă să se răcească puţin, apoi se pun într-un pahar. Se ia 1 linguriţă din pasta de var, se introduce în pahar, obţinându-se lapte de var. Se face gargară de 5-6 ori/zi (călduţ). Concentraţia laptelui de var este în funcţie de individ, nu trebuie să usture pe gât. După 3-5 zile dispar durerile în gât.
- muşeţel (+ câteva picături de gaz), coajă de salcie, cimbrişor, salvie (antiinflamatoare şi dezinfectantă), nalbă (emolientă), drăgaică, turiţă-mare (preventiv, vor bea şi persoane care prin natura profesiei vorbesc mult, cântă), coada-calului, capsule de mac (uşor anestezice), cerenţel (astringentă şi hemostatică), busuioc, frunze sau fructe de mur, lemn-dulce, frunze de nuc, trandafir (*Rosa gallium L* – 5 g/cană) – se şi beau 3 căni/zi, atunci când este însoţită de tuse sâcâitoare ; levănţică, muşeţel, cimbrişor în părţi egale.
- Se consumă curmale opărite cu apă în clocot ; se mănâncă coacăze negre, zmeură, căpşune, afine, smochine, portocale ; lapte călduţ + decoct din 1 lingură frunze de ţelină.
- Ceai de : caşul-popii (macerat 12 h în apă rece, apoi se încălzeşte – se beau 2-3 căni/zi), cerenţel, fenicul, mentă, muşeţel, nalbă, salvie, sunătoare, tei.
- Bitter suedez ; comprese cu infuzie de salvie.
- Masarea zonei reflectogene a amigdalelor, laringelui, punctelor limfatice.
- Infuzie de coajă de stejar. Scoarţa are însuşiri astringente şi antiinflamatorii. Se folosesc 20 g scoarţă (2 linguri) care se zdrobesc, se toarnă deasupra 200 ml apă clocotită şi se acoperă vasul cu un capac. Se fierb în baie de abur 10 min, apoi se lasă să se răcească. Se strecoară. La acest decoct se adaugă apă fiartă până la 200 ml. Se păstrează la loc răcoros max. 48 ore. Se face gargară. Se pot pune şi comprese pe gât cu decoct de coajă de stejar.
- Se fierbe 1 linguriţă seminţe de ridichi şi 1 linguriţă miere într-o 1/2 ceaşcă de oţet. Adăugaţi apă până ce tăria oţetului devine suportabilă şi faceţi gargară de mai multe ori pe zi. Seminţele de ridichi conţin uleiuri eterice bogate în sulf şi care acţionează ca un antibiotic natural.
- Se suge câte o bobiţă (cât un bob de fasole) de propolis. Se consumă miere cu 1-2 picături de ulei lavandă şi ulei pin. Se mestecă fagure cu miere.

- Durerile de gât se vor trata cu multă atenţie deoarece, dacă stafilococul nu este distrus, poate trece în sânge (apare reumatism). Eventual consultaţi şi medicul după caz, faceţi exudat faringian ca să vedeţi existenţa stafilococului etc.
- **Valeriu Popa** recomanda gargara cu apă de ploaie sau petrol şi compresa cu brânză de vaci.
- Amestec de lapte cald, miere, gălbenuş de ou şi untură de gâscă sau unt.

Faringite, laringite

Faringele este un organ musculos de 12 cm lungime, aflat în regiunea în care căile respiratorii se despart de cele digestive. Începe la terminarea gurii şi a deschiderii foselor nazale şi ţine până la deschiderea esofagului. Faringele prezintă unele afecţiuni : angine, amigdalite etc., majoritatea de natură bacteriană şi însoţite de dureri în gât şi febră.

***Faringita** – este o infecţie urmată de inflamaţia mucoasei conductului care face legătura între fosele nazale şi laringe. Febra poate să lipsească.*

Ceai de : fenicul, lemn-dulce, stejar, caprifoi sau mâna-Maicii-Domnului (infuzie cu frunze şi flori 20 g/litru – se face şi gargară), sunătoare (şi gargară), cimbru (şi gargară) ; decoct cu o mână de afine la 4 l apă. Se fierbe până scade la 1/2. Se foloseşte la gargară şi se înghite.

- este bine să se bea şodou (gălbenuş crud, 1 linguriţă miere şi 200 g lapte cald).
- Gargară dimineaţa şi seara cu ceai (frunze şi flori) de nalbă. Se îndulceşte ceaiul cu miere.
- Se mestecă fagure sau căpăceală de miere.
- „Tinctură de ridiche neagră" ajută la răguşeală, tuse, faringită sau laringită. Este un foarte bun reglator al fluxului biliar, putând fi folosit şi în litiaza biliară. Se ia câte o linguriţă de 3-4 ori/zi.
- „Voseptol", produs de Plantavorel S.A. Piatra Neamţ – vezi „Aparatul respirator" – generalităţi.
- Propolis Plus C, recomandat în laringită, faringită, infecţii microbiene, fragilitate vasculară, efort prelungit, fizic sau intelectual. Se iau 3-4 comprimate/zi timp de 14 zile.
- „Orosept" este produs de laboratoarele Medica din România. Ajută în faringo-amigdalite etc.(vezi la „Ochi").

***Laringita** – este inflamaţia laringelui, a corzilor vocale, însoţită de răguşeală (uneori dureri în gât, arsuri, uscăciune, tuse, febră etc.).*

Laringele este situat între faringe şi trahee şi este format din cartilaje, oscioare şi muşchi. Se astupă cu un căpăcel când înghiţim şi se deschide când respirăm. Datorită unor coarde fine, dispuse în calea aerului, laringele este şi organul vocii. Bolile laringelui se manifestă cu tulburări de respiraţie şi fonaţie.

Inflamaţia acută a laringelui este produsă de infecţii virotice şi bacteriene, iritaţie locală prelungită (efort vocal), fumat, abuz de alcool, praf, gaze, deviaţii de sept, vapori toxici etc. Semnul caracteristic este răguşeala, care poate fi însoţită de dureri în gât, senzaţie de arsură şi uscăciune, tuse, febră etc. Uneori laringita acută apare ca o manifestare a bolilor infecţioase : grupul difteric cu sufocări, febra tifoidă, scarlatina, rujeola, gripa, tusea convulsivă etc. Formele cronice sunt : TBC laringean, sifilis, sclerom etc. Paraliziile neuropatice sunt produse de leziuni ale nervului.

- **Valeriu Popa** recomanda contra răguşelii să se consume ceapă coaptă cu unt.
- Ceai de : arnică, fenicul, izmă, lumânărică, mac, muşchi de piatră, nalbă, pătlagină, plămânărică, podbal, caşul-popii, sulfină, isop, cimbru, cimbrişor, ceai pectoral Plafar.
- Gargară cu ceai de arnică, pătlagină, sulfină, fenicul, nuc, salvie, turiţă-mare (şi la faringită), muşeţel, tei. La culcare, se face gargară cu apă călduţă şi bicarbonat de Na. Apoi se ia o lingură de miere poliflоră, care se ţine un timp sub limbă.
- Să se sugă „Proposept" şi „Voseptol".
- Masarea zonei laringelui, amigdale, puncte limfatice.
  Faringită : masarea maxilarului superior şi inferior.

Grave sunt tumorile laringeene care pot fi benigne sau maligne. Benigne sunt : noduli vocali, polipii laringeeni, papilomatoza laringeană – frecventă la copii, caracterizată de răguşeală prelungită. Dacă tumoarea creşte, apar tulburări de respiraţie. Malign e cancerul.

- Se bea suc de :
  – morcov + sfeclă + spanac (curăţă şi hrăneşte sângele) ;
  – suc de morcov (vitamina A bună pentru căile respiratorii) ;
  – morcov + sfeclă + castravete ;
  – suc de spanac (curăţă, are vitamina C) ;
- În caz de afonie (fără voce) se adaugă suc de :
  – morcov + ţelină + pătrunjel ; morcov + lăptucă + lucernă ; morcov + păpădie + gulie.

Emfizem pulmonar – *este dilatarea plămânului prin dilatarea alveolelor plămânilor datorită distrugerii unei părţi din elementele elastice ale ţesutului pulmonar + scleroză interstiţială + insuficienţa părţii drepte a inimii, în special datorită bronşitelor cronice ; ca şi astmul cardiac şi bolile tiroidei, se datorează în majoritatea cazurilor ficatului dereglat – presiunea ascendentă a ficatului duce la mărirea bronhiilor, a plămânilor şi a inimii şi dereglează tiroida şi* ***silicozei*** *(de la inhalarea pulberilor conţinând bioxid de siliciu).*

Se datorează şi tusei convulsive. În vechime se întâlnea des la suflători în sticlă şi la bătrânii cântăreţi.

Suprafaţa respiratorie a plămânilor se micşorează, scleroza interstiţială face ca o parte din alveole să fie distruse împreună cu capilarele acestei zone. În faza avansată de emfizem apare deci ischemia plămânilor.

Pe lângă bronşita cronică, alte boli favorizează emfizemul : astmul bronşic prelungit, pneumoconiaze, supradestinderea mecanică la suflătorii de sticlă, muzicanţii la instrumente de suflat, scoaterea unei părţi de plămân. Emfizemul apare mai ales la bărbaţii în vârstă care prezintă dispnee, cianoza feţei.

Tratamentul constă în tonifierea inimii, calmarea tusei, gimnastică respiratorie.

- Comprese pe regiunea plămânilor cu coada calului încălzită în abur, apoi pusă în faşă de pânză. Se ţine noaptea.
- Se beau 3-4 căni pe zi cu infuzie caldă şi neîndulcită din : cimbru, pătlagină îngustă în cantităţi egale şi mai puţine gălbenele. După 1 min. se strecoară. Se ţine în termos, deoarece nu trebuie reîncălzită pe foc.
- Ceaiul de pedicuţă – se bea dimineaţa 1 ceaşcă ; se aplică pe ficat comprese cu coada-calului aburită în pânză de in (1 pumn de coada-calului se pune în sită, care se ţine deasupra vaporilor de apă până se înfierbântă şi se înmoaie).
- Ceai de : podbal, pătlagină, lemn-dulce, unguraş, ciuboţica-cucului, flori de lăcrămioară, isop, muguri de alun (au acţiune antisclerotică, restabilind elasticitatea ţesutului pulmonar – se beau 2 căni/zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe de muguri/cană).
- *Preparat de miere şi usturoi pentru combaterea sclerozei, după V. Geiculescu* : se amestecă macerat (10-15 zile) de usturoi (125 g) în alcool 90° (125 ml) cu extract alcoolic de propolis 30% (propolis 43 g, alcool 90° 57 ml – se lasă să se evapore alcoolul până se obţine o pastă moale, apoi pentru a obţine extract alcoolic 30%, se iau 30 g din pasta respectivă şi se amestecă cu 70 ml alcool 90°) şi cu miere de salcâm 50 g. Se obţin 250 g preparat (3000 picături).

  Dimineaţa se începe cu 1 picătură. Se creşte zilnic cu 3 picături până în a 6-a zi (15 picături), apoi se scad câte 3 picături/zi până în a 10-a zi (3 picături). A 11-a zi, 25 picături, Din ziua a 12-a se reia ciclul.

  La prânz, se începe cu 2 picături. Se creşte zilnic cu 3 picături până în a 5-a zi (14 picături), a 6-a zi tot 14 picături, apoi se scad câte 3 picături/zi până în a 10-a zi (2 picături). A 11-a zi, 25 picături. Din ziua a 12-a se reia ciclul.

  Seara, se începe cu 3 picături. Se creşte zilnic cu 3 picături până în a 5-a zi (15 picături), apoi se scad câte 3 picături/zi până în a 10-a zi (1 picături). A 11-a zi, 25 picături. Din ziua a 12-a se reia ciclul.

  Picăturile se pun într-o linguriţă cu apă, cu 1/2 h înainte de mese. Înainte de administrare se agită flaconul. După 100 zile de tratament continuu, se face o pauză de 60 zile, după care se repetă până la terminarea preparatului.
- Tratament balneoclimateric : ape iodurate (Băile Govora), ape cloruro-bicarbonatate sodice silicioase, slab mineralizate (Malnaş, Covasna, 1 Mai, Felix).
- Maria Treben recomandă o alimentaţie care uşurează expectoraţia (astfel plămânii rămân sănătoşi). Aici se includ : usturoiul, ceapa, muştarul şi hreanul.

Febră mare – *Febra reprezintă creşterea temperaturii corpului peste normal (36,6°C), însoţită de creşterea pulsului, a numărului de respiraţii, de senzaţii de căldură sau de frig, stare generală rea etc. Este cauzată de toxine (microbiene sau din alimentaţie etc.) şi este provocată de o căldură mai mare rezultată din concentrarea fenomenelor de catabolism (duce la scăderea greutăţii corpului) şi pentru sănătate constituie semnalul de alarmă.*

În lupta cu boala, când situaţia devine critică, globulele albe trimit semnale de alarmă spre creier. Febra este acţiunea de apărare de urgenţă. Ea elimină rapid toxine, arde microbi, viruşi. O febră zdravănă indică vigoarea organismului. A face să scadă febra prin medicamente înseamnă a face jocul duşmanului. Microbii şi viruşii se ascund şi aşteaptă alt moment prielnic. Când febra dispare „natural", trupul este curăţat în profunzime. La un punct critic al febrei, organismul transpiră şi corpul se răcoreşte, scade febra. Se folosesc următoarele procedee naturiste, pentru a ajuta corpul când temperatura depăşeşte 39°C şi se pot produce congestii cerebrale.

Valeriu Popa recomanda ca, în caz de febră, automat să se ţină post şi să se facă un mic masaj pe corp. De asemenea, să se facă masaj în jurul buricului, începând de la dreapta la stânga, în sensul acelor de ceasornic, cu mâna înmuiată mereu în apă rece. Febra scade în timpul masajului.

- „Febrifug", produs de „Dacia Plant", Sebeş, Alba. Este o aspirină naturală făcută din plante ce conţin derivaţi ai acidului salicilic : creţuşcă, salcie, muguri de plop alb etc. Scade febra, reduce durerile musculare, elimină durerile de cap şi alte simtome ale gripei.
- Tinctura de muguri de plop care conţine substanţe din familia aspirinei. Pentru detalii vezi la „Arterite".
- Se fac masaje cu oţet aromat şi se aplică pe burtă, la gât, pe frunte şi la picioare cârpe înmuiate în oţet aromat sau stropite cu alcool.
- Iată 3 reţete de *oţet aromat* :
  1. levănţică 40 g, mentă 20 g, salvie 20 g, cimbrişor 10 g, fructe ienupăr 10 g. Cele 100 g plantă se lasă la macerat 7 zile în 1 l oţet.
  2. 100 g petale de trandafir macerate 5 zile în 100 ml alcool şi 300 ml oţet.
  3. 60-80 g flori levănţică macerate 7 zile în 1 l oţet.
- Se bea ceai de : soc, podbal (macerat 12 h, 1-2 ceşti/zi), tei, muşeţel, levănţică, schinel, ghinţură (decoct), ţintaură, decoct coajă de salcie, unguraş, isop, sau ceai sudorific de la Plafar. Pentru frisoane, se bea ceai de traista-ciobanului, salcie, trandafir.
- Decoct din fructe de dafin (în comerţ : lorbeer) din care se scot sâmburii – 20 g/1 l apă – 5 min. – 2-3 ceşti/zi între mese.
- Infuzie din 1 linguriţă coji uscate de portocală la o ceaşcă apă fiartă.
- Să se consume atunci când febra a scăzut (digestia ia din forţa corpului) : morcov, castravete, portocale, orz, pătrunjel, măr, strugure, usturoi. Nu se vor consuma alimente greu de digerat (mai ales carne). Se beau multe

ceaiuri, citronade, apă de argilă, moare de varză (câte un pahar de 3-4 ori/zi, pe stomacul gol).

- Băi cu coajă de stejar (1 kg/cadă). Datorită acidului tanic pe care-l conţine coaja de stejar, aceste băi scad temperatura şi vindecă răni. Este folosită în tratamentul degerăturilor şi în scrofuloză la copii. Coaja de stejar se usucă, se fărâmiţează, se lasă câteva ore în apă rece, apoi se fierbe jumătate de oră. Se strecoară şi decoctul se pune în baie.
- Vanga recomandă să se facă băi cu fân de pădure sau struguri acri.
- Pe torace se aplică comprese calde cu apă + oţet, peste care se pune o flanelă uscată şi un plastic – idem la gambe; se înmoaie şosetele în oţet, se încalţă, după 20 min. se schimbă; la fel mănuşile.
- Cataplasme cu făină de muştar alb sau negru sau in (se fierbe) – cu apă caldă, pe piept.
- Băi reci de şezut la temp. de 39,5°C, de 3-5 ori/zi câte 6-10 min., până la scăderea febrei.
- Masarea punctelor reflexe ale punctelor limfatice, amigdale şi splină.
- Bitter suedez.
- Este necesară o bună evacuare intestinală.
- Brânza de vacă este folosită în bolile inflamatorii şi febrile. Se pune pe o pânză un strat de brânză de vaci, se împătureşte şi se aplică pe gambă (câte o cataplasmă pe fiecare picior).
- Şosete cu ceapă. Se taie mărunt 3-4 cepe, se introduc în şosete de lână şi se încalţă. Deasupra se mai pune o pereche de şosete de lână şi se doarme cu ele până dimineaţă. Picioarele rămân calde până scade febra, iar mirosul de ceapă nu se va simţi (sunt 2 perechi de şosete).
- Zeamă de zmeură.

Gripă, răceală

În timpul epidemiilor se răspândeşte această boală infecţioasă, prin intermediul picăturilor de salivă emise de bolnav. După o incubaţie de câteva zile sau chiar ore, se instalează brusc cu febră, strănut, tuse, lăcrimare, cefalee. Este produsă de trei tipuri principale de virus (A, B, C).

Unele tipuri de virus au submultipli (A_1, A_2). În cazuri obişnuite, fără epidemii, simptomele de gripă dispar după câteva zile, persistând astenia şi transpiraţia.

Formele sunt variate, de la simple guturaiuri şi rinofaringite până la laringite, traheite, bronşite. În epidemii apar complicaţii. Complicaţiile pot da simptome nervoase, gastrointestinale (greaţă, vomă, dureri abdominale, diaree) sau respiratorii (bronhopneumonie).

Boala debutează cu febră, chiar peste 40°C timp de 3-5 zile, apoi scade. Boala atinge în primul rând organismele invadate de toxine. Apar dureri musculare, frisoane, greţuri, tuse, dureri de cap şi ochi, înfundarea nasului, secreţie nazală, usturime în gât. Această usturime este de obicei primul semnal al bolii, cu temperaturi de 37,5°C.

Imunitatea dată de gripă (6 luni-2 ani) este pentru un singur tip de virus, nefiind valabilă şi pentru alt tip de virus. Antibioticele nu au eficacitate decât în caz de complicaţii. Bolnavul va sta la temperatură moderată în aer curat şi umezit, în repaus la pat, regimul alimentar cât mai uşor, vitaminizant şi hidric iar cât ţine febra nu se va consuma carne. Se va lua suplimentar vitamina C fiole (1-2 fiole/zi), se va suge vitamina A care ajută căile respiratorii. Nasul va fi curăţat cu picături de apă + sare + 2-3 picături ulei de mentă şi pin. Se va face şi gargară cu această soluţie. Se vor bea ceaiuri antibiotice (cimbru etc.) şi dezinfectante. Se vor face gargare şi inhalaţii dezinfectante; se vor bea ceaiuri pentru tuse, calmante sau expectorante, după caz, sau sirop de ceapă sau ridiche. Febra va fi combătută prin ceaiuri contra febrei.

- Repausul fizic şi alimentar este cel mai eficace remediu natural.
- O febră ce se prelungeşte 3-5 zile indică prezenţa unor complicaţi.
- Pe frunte se pun felii de cartof crud sau de măr.
- Repausul în fotoliu este indicat pentru că previne iritarea faringelui prin refluxul de conţinut gastric sau în caz de tuse, prevenindu-se agravarea unei hernii hiatale.
- Copiii, în caz de febră mare, vor fi înveliţi în prosoape umezite cu apă la temperatura camerei.
  Vezi şi „Febra".
- Se evită suflarea nasului cu insistenţă pentru că astfel se împiedică eliminarea secreţiei din sinusuri şi se împinge conţinutul din nas în sinusurile paranazale, unele situate în apropierea creierului.
- Se aeriseşte des camera, temperatura mediului să fie moderată şi se fac băi calde la picioare.
- Fumătorii trebuie să renunţe la fumat în acest timp.
- Dacă febra cu 39-40°C se prelungeşte peste 4-5 zile, dacă apar vărsături repetate, dureri mari de cap şi ochi, nu se suportă lumina, apar toropeala şi durerile în muşchi de-a lungul coloanei, poate fi vorba despre o meningo--encefalită.
- După vindecare se reia alimentaţia cu mâncare uşor digerabilă: supe şi creme de zarzavat, piureuri de legume, puţină varză murată, prune uscate, grâu încolţit, apoi lactate, tărâţe, supe de carne, peşte. Se fac exerciţii fizice.
- Ceai pe bază de soc (contra febrei), ghinţură (decoct din 1 lingură la 500 ml apă – se bea fracţionat înaintea meselor – contra febrei), coajă de salcie (decoct din 2 linguri/cană), ţintaură (se bea 1/4 cană înaintea meselor principale), brustur (decoct din 2 linguri de rădăcini la 500 ml apă timp de 2 min.; se bea călduţ înainte de mesele principale), scai-vânăt (decoct din 2 linguri/cană – combate tusea), unguraş, cimbru (omoară microbii) şi alte plante dezinfectante: cimbrişor, muşeţel, coada-şoricelului, coada-calului, măceşe, cătină, tei, urzică, sovârf, trei-fraţi-pătaţi, pătlagină, busuioc, mentă, trandafiri, barba-popii etc.
- Alimente bogate în vitamina C: pătrunjel, grepfrut, vitamina C (o fiolă);
- Vitamina A (suptă); polivitamine, polen, miere.

- Contra viruşilor se iau: cupru şi infuzie de scorţişoară şi cuişoare – 2 linguriţe/cană – 2 căni/zi. Altfel de infuzie: câte un vârf de cuţit de: nucşoară, ghimbir, scorţişoară şi cuişoare. Conform medicinii ayurvedice, acestea aprind agnii (focul lăuntric) care ditrug viruşii.
- **Valeriu Popa** recomanda următoarele proceduri:
  - regim 7 zile şi 2 zile apă distilată şi iar se repetă 7, 2, 7, 2.
  - să se bea ziua (nu în timpul mesei şi nici la culcare) 3 pahare cu apă în care s-au pus de cu seară câte 2 cepe tăiate mărunt în fiecare pahar. Se lasă la macerat peste noapte şi a doua zi se bea (3 pahare/zi);
  - gargară cu gaz sau cu apă sărată (1 lingură sare fiartă în 1 l apă);
  - seara să se ia 3 căţei de usturoi;
  - în 1-2 zile să se bea zeama diluată de la 10 lămâi;
  - se inspiră apă sărată pe nas şi se dă afară pe gură. Pentru aceasta se pune 1 lingură sare grunjoasă pentru adulţi şi 1 linguriţă pentru copii/1 l apă. Cu aceasta se face şi gargară.
- Sucuri de legume cu mere.
- Dimineaţa se face cura de ulei.
- Ulei de eucalipt, anason, fenicul, cuişoare, jneapăn, brad, cimbru, levănţică, isop, mentă. În acest scop se poate folosi produsul „Voseptol V" conceput de firma „Plantavorel S.A." din Piatra Neamţ. Conţine: tinctură de propolis, ulei volatil de levănţică, eucalipt, mentă, jneapăn, cimbru, mentol etc. Este anestezic local, antibacterian-antifungic, cicatrizant, astringent, corector de miros, indicat în afecţiuni buco-faringiene şi ale căilor respiratorii superioare. Se sug tablete de 3-4 ori/zi, minim 5 zile. De asemenea, produsul „Voseptol" al aceleaşi firme, „Vicks VapoRub" sau „Carmol", descrise la „Aparatul respirator" (generalităţi).
- Sirop de varză roşie (6500 ml) + şofran (3 g) + miere (250 g) – se fierbe, mierea adăugându-se după ce decoctul s-a răcorit.
- Decoct de tărâţe (20 min.) îndulcit cu miere.
- Pe piept se pune compresă caldă cu brânză de vaci sau terci de mămăligă.
- Tinctura de propolis şi cura de ulei care distruge microbii nu trebuie să lipsească.
- Se vor pune comprese calde pe piept (nu uscate care usucă mucozităţile) sau cataplasme cu muştar. În caz de febră mare, frecţiile cu oţet aromat, prişniţele pe burtă cu oţet, sau şosetele umezite cu oţet vor face minuni.
- Masajul general, în special la membre (mâini, tălpi) este indicat, cu sau fără oţet. Bitterul suedez va ajuta şi el. Vezi şi „Febra", „Guturaiul" şi „Tusea".
- Preventiv, în perioada de epidemii, se va întări sistemul imunitar: zilnic se vor consuma dimineaţa cătină, fructe şi legume bogate în vitamine. Vezi „Sistemul imunitar". Exerciţiile fizice trebuiesc făcute chiar şi în perioada de boală.
- Se beau sucuri de legume:
  - morcov + sfeclă + spanac (curăţă sângele). Acelaşi efect are dacă în loc de spanac se foloseşte castravete.
  - hrean ras (1-2 linguriţe) + lămâie (dizolvă mucozităţile).

– morcov + țelină + spanac (curăță, elimină mucozitățile dizolvate de hrean).
– morcov + țelină + ridichi (vindecă mucoasele și elimină mucusul dizolvat de hrean).
– morcov + lăptucă + spanac (sărurile de Mg din lăptucă refac țesutul bronhiilor).

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.
„Fundul văii" – IG4, în sensul acelor de ceasornic, de 2-3 ori pe zi, timp de 15 zile.

- Masarea zonelor reflexe a punctelor limfatice, a amigdalelor, a splinei, a nasului, a sinusurilor.
- Băi cu făină de muștar negru (vezi „Reumatism"); băi fierbinți la picioare.

Am observat că mă vindec mult mai repede (3-4 zile) decât cei care iau antibiotice (corpul luptă și cu toxicitatea medicamentelor, care tulbură echilibrul metabolic). De fapt, denumirea de antibiotic spune destul: *anti* și *bios* se traduc literal „contra vieții".

Totul constă în întărirea sistemului imunitar. De altfel, mă îmbolnăvesc greu. Au fost ani în care nu am răcit niciodată.

- La gripă, sunt indicate: săruri de aur, argint, cupru și multă vitamina C.
- Mestecați semințe de mărar pentru prevenire. Consumați varză, portocale.
- La inflamații sunt bune comprese cu frunze de varză.
- Gargară de 3-4 ori/zi cu tinctură din pătlagină – 40 picături/10 linguri cu apă.
- Decoct din viorele – 3 lingurițe/2 căni cu apă – se fierb 20 de minute. Se face gargară de 3-4 ori/zi.
- Inhalații dintr-un amestec de flori de busuioc și chimen, 2 linguri într-un vas cu apă în clocot. Se fac 2-3 inhalații pe zi.
- Frecții cu oțet aromat din petale de trandafir sau levănțică (vezi la „Febră"). Se fac 2-3 frecții pe zi.
- Pentru nas o soluție alcătuită în părți egale din miere și apă distilată. Cu un tampon steril înmuiat în soluție se picură în fiecare nară câte 3-4 picături, de 2-3 ori/zi.
- Gargară cu suc de gutui sau de lămâie.
- Gargară de 2 ori/zi cu infuzie de turiță mare (*Agrimonia Eupatoria*) – 3-4 lingurițe de frunze și flori la o cană cu apă.
- Gargară de 3-ori/zi cu decoct din scoarță de alun – 2 lingurițe la o cană cu apă.
- Decoct din frunze de salcie – 2 linguri la o cană cu apă – se iau 3 linguri pe zi, împotriva durerilor musculare.
- Gargară de 3-4 ori/zi cu infuzie de flori de gălbenele – 5-6 lingurițe la o cană cu apă. Are acțiune antiseptică împotriva Stafilococului auriu și Candidei albicans.
- Gargară de 3-4 ori/zi cu tinctură din flori de gălbenele – 30 picături la 4 lingurițe cu apă.

- Dl. Ing. Ioan Groza de la S.C. „Natura" SRL Arad confirmă recomandarea mea de a trata cu usturoi o gamă largă de boli ca : hipertensiune, diabet, arterită, infecţii urinare, cistite, constipaţii, diaree, ţiuituri în urechi, infecţiile căilor respiratorii etc. El are rolul unui antibiotic natural. În caz că nu este tolerat de organism pot apare neplăceri digestive, ale ficatului, vezicii biliare etc. În acest caz se vor folosi doar cataplasme cu apă de usturoi, frecţii la mâini şi picioare sau numai cataplasme în talpa piciorului. Preventiv să se consume de 2-3 ori/săptămână cel puţin 3-4 căţei de usturoi.
- În gripă, dl. Groza dă următoarea reţetă de macerat de usturoi (se poate folosi şi în alte afecţiuni) : Se zdrobesc 6-8 căpăţâni de usturoi, se pun în borcan şi se toarnă un litru de apă rece. Se amestecă. Pentru a diminua mirosul se pot pune 2 rădăcini mici de pătrunjel rase sau 2 linguri cu frunze de pătrunjel. După cel puţin 2 ore, maceratul poate fi consumat – se beau zilnic 5-10 linguri sau înghiţituri din maceratul strecurat. Maceratul se strecoară pe măsură ce este consumat.
- Se mai beau zilnic 3 căni cu ceai de ţintaură (infuzie) sau un amestec de 3 plante la alegere : ţintaură, tei, cimbru, nalbă, pătlagină (câte o linguriţă amestec de plante la o cană cu apă clocotită).
- Se curăţă 5 cepe mari (preferabil roşii, de Făgăraş), se mărunţesc şi se acoperă cu 8 linguri miere. Se lasă o zi şi o noapte, amestecând des. Siropul format se strecoară, se pune într-o sticlă închisă şi se ţine în frigider maxim o săptămână sau o zi la temperatura camerei. Se ia câte o linguriţă de 3-4 ori/zi. Eu am scăpat de durerea de cap din timpul unei gripe imediat după ce am băut o ceaşcă cu sirop de ceapă făcut prin fierberea unei cepe mari de apă de culoare roşie, tăiată mărunt, în 1 l apă, până când apa a scăzut la jumătate. Apoi am îndulcit decoctul cu miere.
- „Antigrip", produs de „Dacia Plant", Sebeş, Alba. Această tinctură foarte picantă este alcătuită din 6 plante aromatice şi condimente iuţi. Are efect dezinfectant puternic la nivel de gât şi nas şi este un antitusiv, anesteziind terminaţiile nervoase de la nivelul gâtului care declanşează reflexul de tuse. Se ia o linguriţă diluată în apă de 3-6 ori/zi. Persoanele cu sensibilitate gastrică sau cu hipertensiune pot face doar gargară.
- „Răceală şi gripă", capsule şi ceai : echinaceea, măceş, salcie. Produs de laboratoarele Medica din România.
- „Septilin" conţine plantele : Balsamodendron mukul, cu efect imunostimulator şi antiinflamator ; Emblica officinalis, cu o mare cantitate de vit. C, şi Moringa pterygosperma, care conţine substanţe antibiotice naturale, cu efect antibacterian. Se administrează minim 4 săptămâni. Este produs de Himalaya Herbal Healthcare şi distribuit de Prisum Internaţional S.R.L.

Guturai, rinită – *Inflamaţia acută a mucoasei nazale, produsă de viruşi asociaţi cu germeni banali şi provocată de frig şi umezeală. La început scurgerea nazală este seroasă, apoi devine purulentă, însoţită de cefalee, subfebrilitate (ridicarea temperaturii cu 0,5-1 °C) şi stare*

de rău. Există întotdeauna o **stare toxică** *înainte de guturai. Ficatul şi rinichii nu fac faţă şi intervine tiroida care provoacă o inflamaţie cataroasă. Microbii sunt nişte paraziţi care se hrănesc cu deşeuri toxice şi cu celule distruse de inflamaţie. Pericolul constă în faptul că deşeurile microbiene riscă să treacă prin absorbţie în sângele celor bolnavi de guturai. Guturaiul, bronşita şi febra sunt manifestări de eliminare a mucusului şi nu trebuie combătute cu medicamente. În cazul unei bronşite, eliminarea toxinelor se face prin membrana mucoasă a bronhiilor (tusea). Trebuie repaus muscular, repausul glandelor şi căldură. Trebuie oprită orice absorbţie de proteine, făinoase, zahăr, grăsimi şi lapte (în caz de tuse). Acţiunea febrei trebuie ajutată ; munca de digestie trebuie redusă la minim. Carnea se elimină total în caz de febră. Alimentaţia trebuie să fie bogată în vitamine. Se beau ceaiuri de anumite plante, apă minerală, sucuri de fructe, de legume, supe de legume (fără carne şi condimente).*

Se recomandă următoarele săruri minerale : Mg, Mn-Cu, S (sinuzită).

- Dacă guturaiul a prins pieptul şi închegarea flegmei este prezentă în plămâni, se beau dimineaţa şi seara, câte 3-5 linguri de ceai din : viorele + coada-calului + pelin.
- Efect bun de expulzare şi dizolvare a acestor flegme îl are şi ceaiul din : coajă de stejar + coada-calului + jaleş (*Calendar/1997*, Editura Speranţa).
- Se consumă următoarele *alimente medicament* : varză, gutuie, argilă, hrean, ceapă, usturoi ; se bea sirop de ceapă.
- Se curăţă căile respiratorii cu apă cu sare (este bine să se adauge câte 2-3 picături de ulei de mentă la 50 ml apă) sau câte o picătură de zeamă de lămâie în fiecare nară (cine suportă) ; se înmoaie o bucată de vată în bitter suedez şi se inspiră puternic. Zilnic se ia bitter suedez ; se pune câte o picătură de suc de lămâie în fiecare nară (nas înfundat). Se amestecă 1 linguriţă de suc de ceapă şi 1 linguriţă miere. Se pun în nas, fiecare nară, câte 1-2 pic. Amestecul rămas se înghite.
- Se fac inhalaţii cu câteva picături de ulei de conifere (brad, pin, molid), levănţică, mentă, cimbru sau cimbrişor în apă în clocot ; se iau 6-8 picături de 3-4 ori/zi. Între timp, respiraţi în sec printr-o batistă. La fel, cu infuzie de muşeţel.
- La sinuzită, se pun 3 straturi de varză pe sinusurile frontale sau maxilare. Se ţin câteva ore. Dimineaţa şi seara se introduce câte 1/2 linguriţă de suc în fiecare nară.
- Tinctură de propolis, fagure de miere (1 linguriţă/h, timp de 4-6 h). După 4-6 raţii dispar suferinţele de sinuzită. Nasul se desfundă şi durerea dispare.
- Cataplasme în pânză roşie cu hrean ras stropit cu oţet sau alcool, aplicate succesiv pe frunte şi nas, până ce hreanul îşi pierde tăria. Se repetă zilnic, până la eliminarea mucozităţilor ; se fac băi fierbinţi la picioare.

- Căpăceala cu care albinele astupă faguri ca să nu se altereze mierea. Se mestecă bine, iar ceara se înghite.
- Cam 30 ml apă sărată (cât se suportă) cu 3-5 picături ulei de mentă şi 3-5 picături ulei de pin. Se pun 2-3 picături în fiecare nară.
- Produsul „Pinosol" pentru desfundat nasul şi antimicrobian, cu ulei de pin, mentă, eucalipt şi vitamina E. Firma Slovakofarma.
- Suc de lămâie (măreşte capacitatea de apărare în infecţii). Se beau 3-4 pahare/zi cu suc de la 1/2 lămâie stoarsă în apă călduţă, pe stomacul gol. După fiecare pahar se bea suc de morcovi+sfeclă+castraveţi. Astfel se elimină şi calculii renali sau biliari (în 3-4 săptămâni).
- Morcov+lăptucă+sfeclă. Lăptuca are Mg care reface ţesutul bronhial.
- Pentru sinuzită şi rinită cronică hipertrofică:
  Timp de 3-4 săptămâni se inspiră infuzie din muşeţel, gălbenele, coada-şoricelului, alternate cu apă sărată. La o şedinţă se folosesc 200 ml ceai sau apă sărată călduţă şi se inspiră când pe o nară, când pe cealaltă.
  Stând cu capul aplecat pe o parte se încearcă inspirarea pe o singură nară, pe cealaltă obturând-o prin presare cu degetul. Lichidul va ajunge în gură, de unde va fi scuipat.
  Pentru rinită alergică, vezi „Alergii".
- Pentru guturai şi tuse, tuberculoză, hipertensiune, afecţiuni venoase ale bătrâneţii, se recomandă sirop de hrean, alături de usturoi. *Reţeta de sirop de hrean*: se dă pe răzătoare rădăcină de hrean, se adaugă 2 linguri miere şi se lasă câteva minute la macerat. Se strecoară, presând conţinutul într-un tifon. Resturile care rămân în tifon se pun la fiert cu puţină apă (cât să le acopere). După fierbere, se strecoară prin presare, se amestecă cu miere şi cu siropul crud. Se iau 3 linguri/zi. Se recomandă şi în bronşite cronice.
- Fumigaţiile cu mălai sau busuioc uscat ajută, dar se folosesc numai în caz de scurgere nazală prea abundentă (eliminarea de mucus este benefică în caz de guturai). Ele usucă căile nazale.
- „Nazomer Forte" conţine: apă de mare filtrată microbiologic, tinctură de echinaceea. Este recomandat în rinite alergice, rinosinuzite, polipi nazali. Este produs de laboratoarele Medica din România.
- Tinctura de muguri de plop. Pentru detalii, vezi la „Arterite".

Sinuzita *– este o complicaţie care ia naştere în urma inflamaţiei mucoasei nazale ce se extinde în cavităţile anexe ale nasului situate în oasele craniului facial din împrejurul nasului. Ele comunică cu cavitatea nazală. Simptomele sinuzitei sunt: cefaleea ce apare după un orar fix, de obicei înainte de masă, scurgere nazală purulentă homolaterală. Deviaţia de sept, polipul nazal, hipertrofia de cornete etc., care îngreunează respiraţia, predispun la sinuzite. Uneori sinuzita poate avea şi origine dentară.*

- D-na Iliescu E. din Gorj, s-a vindecat utilizând următoarea reţetă: se rade un cartof crud, se amestecă cu sare grunjoasă şi ţuică şi se pun într-un tifon

care se aşază pe frunte. Pe deasupra se pune un fular de lână şi un cojocel de miel. Se ţin până dimineaţa. Se repetă procedeul de 2-3 ori. Se face şi inhalaţie cu drob de sare ars pe foc până se înroşeşte şi apoi pus într-o oală cu apă. Se trag pe nas aburii, având pe cap un prosop.

- Şedinţe cu ultra sono Proposept care elimină rapid puroiul. Şedinţele se fac în staţiunea Govora, jud. Vâlcea. Se mai fac 12 şedinţe de aerosoli cu Proposept (vezi Policlinica de Apiterapie din Bucureşti, str. C.A. Rosetti nr. 31).
- Se beau sucuri de legume:
  - morcov + sfeclă + spanac (curăţă sângele).
  - hrean ras + lămâie (dizolvă mucozităţile).
  - morcov + sfeclă + castravete (elimină mucozităţile).
  - suc de morcov (conţine vitamina A).
- Prof. V. Andriţoiu din Tg. Jiu recomandă: Când sunt dureri mari, se bea un pahar cu apă cu 2 linguriţe oţet de mere cu miere (se bea lent).
  - dimineaţa se frecţionează fruntea, partea superioară a nasului şi pometţii obrajilor cu oţet de mere şi miere;
  - de 6 ori/zi mestecaţi (20 minute) câte 2 linguriţe de căpăceală;
  - de 2 ori/zi masaţi îndelung (aceeaşi zonă care a fost frecţionată anterior) cu Nikeprop;
  - în fiecare seară se fac inhalaţii cu infuzie de gălbenele şi se ia câte un centimetru dintr-un baton de propolis şi câte o linguriţă de miere;
  - în fiecare seară se pun în nas câte 1-2 picături de miere propolizată (usturǎ puţin dar este eficientă);
  - de 2 ori/zi se bea un amestec din: 30 picături tinctură de propolis şi 30 picături de apă.

Sinuzită cronică maxilară

- Cataplasme cu argilă (pastă). **Valeriu Popa** a recomandat următorul tratament (cu care s-a vindecat dna Crăciu Sanda din Bucureşti).

1. Regim alimentar deproteinizat (fără lapte, carne, ouă, brânză, roşii), timp de 45 de zile.
2. Frunze de varză aplicate pe frunte zi şi noapte.
3. Ceai de sovârf şi podbal – se beau alternativ, seara, înainte de culcare, cât mai fierbinţi.
4. Comprese cu muşeţel fierbinte aplicate pe părul ud, proaspăt spălat. Peste ele se aplică alte prosoape, pentru a evita răcirea prea repede. După uscare, se evită orice curent de aer.
5. Instilaţii nazale cu apă cu sare – alternativ, întâi pe o nară, apoi pe cealaltă (se dizolvă 1 lingură sare/1 l apă). Spălăturile se fac cât mai des posibil. Varza atrage infecţia în sinusurile frontale, prin spatele globului ocular, iar sarea o domină.
6. După 45 de zile se introduc în alimentaţie lactatele (fără iaurt).
7. Se continuă celelalte procedee.
8. După alte 45 de zile se introduc în alimentaţie carnea de pasăre de curte şi peştele alb. O dată pe săptămână: un ou fiert tare.

Presopunctură şi acupunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctură să se adreseze unui specialist.

Se masează energic, până la înroşire: „Fundul văii" – IG4 – între degetul arătător şi degetul mare; „Întâlnirea miresmelor" – IG20 – la baza orificiilor nazale; „Mlaştina vânturilor" – VB20 – pe ceafă, pe linia orizontală ce trece pe su lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanţele occipitale (în caz de febră). Se face stimulare, în sensul înşurubării. Se pot face 3 şedinţe/zi, 15 şedinţe/serie.

- Masarea zonelor reflexe: nas, puncte limfatice, eventual bronhii, paratiroide (vezi „Anexe" – vol. I).

Ozenă – *Se mai numeşte „Rinită atrofică". Mucoasa nazală este atrofiată, aerul nu mai este curăţat suficient, iar pe vreme rece nu mai este încălzit. Suferinţa începe de la pubertate şi se accentuează cu vârsta. Se manifestă prin ameţeli, dureri de cap, mucozităţi purulente şi coji uscate. Dacă mucoasa nazală este total atrofiată, se pierde simţul mirosului. Tratamentele ameliorează suferinţa. Prin operaţie, care constă în strâmtarea foselor nazale, se obţine vindecarea totală.*

- Săpunariţă – decoct cu 100 g rădăcini/1 litru. Se foloseşte prin aspiraţie nazală şi cu meşe înmuiate în fiecare nară.
- Se curăţă nările cu apă sărată (aspiraţie şi se suflă nasul), apoi se ung cu alifie de gălbenele sau alifie de propolis (propodermin) sau ulei de cătină.
- „Septilin" – tablete naturiste din India. Cam după 3 flacoane se produce vindecarea.
- Masaj uşor cu ulei din rădăcină de obligeană. Nu se face des pentru ca uleiurile să nu aibă influenţă asupra capilarelor.
- Apă de mare încălzită uşor se trage pe nas din căuşul palmei şi se elimină pe gură. Procedeul se aplică 5 minute dimineaţa şi la fel seara, zilnic, cât mai mult timp.

Pneumonie – *este inflamaţia ţesutului pulmonar fără supuraţie.*

Inflamaţia poate cuprinde un număr de lobi din unul sau ambii plămâni (dublă pneumonie). Când se localizează la un lob, produsă de obicei de un pneumococ, se numeşte „francă lobară". Când se extinde şi la bronhii, se numeşte „bronho-pneumonie". Pneumonia „interstiţială" cuprinde spaţiul dintre alveolele pulmonare şi e produsă de virusuri. Pneumoniile virotice au forme uşoare şi nu necesită antibiotice, tratându-se ca o viroză a aparatului respirator: repaus, ceai contra febrei, dezinfecţie nas şi gât, vitamina C, alimentaţie uşoară etc. Pneumoniile datorate bacteriilor (pneumococi, stafilococi, streptococi etc.) au debut brusc cu febră mare, frison, faţă aprinsă, junghi toracic puternic, tuse cu expectoraţie, la început ruginie apoi muco-purulentă, respiraţie grea, moleşeală etc.

Bronho-pneumoniile, datorită aceloraşi microbi ca mai sus, au aceeaşi simptomatologie.

În acest caz trebuie consultat şi medicul.

Pleurita este inflamaţia membranei care înveleşte plămânii. Mai des este cu formare de lichid. În general sunt de natură tuberculoasă.

- La pleurită se beau sucuri de:
  - morcov + sfeclă + castraveţi (elimină-diuretică) apoi,
  - morcov + sfeclă + spanac (curăţă);
  - morcov + ţelină + pătrunjel.
- La pneumonii se beau sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + sfeclă + castraveţi;
  - morcov + ţelină + castraveţi.
- Se face pe o pânză o cataplasmă din brânză de vaci cu zer, în strat foarte subţire. Se aplică pe partea care arde de 2-4 ori/zi, deoarece extrage căldura. Se înghit şi 2 linguri de ulei presat la rece/zi, deoarece acesta potoleşte căldura. Picioarele se încalţă cu şosete ude (oţet şi apă sau numai apă), la fiecare 1/2 h.

Silicoza – *este o pneumoconioză foarte gravă, a cărei cauză este inhalarea de pulberi cu bioxid de siliciu. Acestea sunt toxice, determinând scleroza plămânilor. Boala o fac cei care lucrează în mediu cu praf (minerii). Scleroza pulmonară duce la insuficienţă cardiacă.*

Se poate vindeca în 3-4 luni cu ajutorul infuziei de podbal (2 linguriţe/250 ml apă). Se beau 2-3 căni/zi. Se face tratament 4 luni. Podbalul elimină siliciul mineral acumulat în alveolele pulmonare. Atenţie la fumători, deoarece plămânul devine foarte sensibil după eliminarea siliciului. Se vor ingera de 3 ori pe săptămână câte 2 linguriţe de hrean ras amestecat cu 4 linguriţe cu miere (reţetă dată de terapeutul Sergiu Bob – Bucureşti).

- Să se consume usturoi.

Traheita – *este inflamaţia mucoasei traheii, pierderea vocii, tuse uscată, dureri înapoia sternului.*

Traheea este situată între laringe şi bronhie, având lungimea de 12 cm şi 2 cm diametru. Este dispusă înaintea esofagului. Cilii de pe membrana ce căptuşeşte traheea, prin bătaia lor, îndepărtează impurităţile.

Traheita apare cu o stare febrilă, iar tusea uscată, chinuitoare va fi apoi însoţită de expectoraţie şi arsuri îndărătul sternului.

Se vor aplica comprese umede şi calde pe piept, vată termogenă sau cataplasme cu muştar, terci de mămăligă, calmante ale tusei sau expectorante. Fiind însoţită de obicei de bronşită, tratamentul este ca la „Bronşită".

- Ceai de: isop, izmă, lemn-dulce, muşchi de piatră, nalbă, pătlagină, pin, sovârf.
- Decoct de smochine şi de seminţe de gutui.

Tuberculoză – *este o boală de plămâni, produsă de bacilul Koch. Pentru mineralizarea țesutului conjunctiv, sunt necesare plante care conțin acid silicic. Pentru solubilizarea acestuia din plante se prepară decocturi. În convalescență, se folosesc plante care conțin săruri minerale, vitamine, substanțe antibacteriene etc.*

Tuberculoza este o boală infecto-contagioasă. Apare o leziune pulmonară sau intestinală asociată cu inflamarea vaselor limfatice (limfangită) și mărirea ganglionilor traheobronșici sau mezenterici. Cel mai des, aceste leziuni se vindecă calcifiindu-se. La infectarea cu bacil, organismul răspunde cu alergie tuberculoasă care iese în evidență la intra-dermoreacția la tuberculină (IDR) care devine pozitivă. La copii debili, pot apare complicații ca septicemia tuberculoasă, pneumonia tuberculoasă (cu distrugerea plămânului). Aceste complicații sunt galopante, ele interesând și adolescenții sau adulții slăbiți. Leziuni tuberculoase pot cuprinde și diferite organe (meningita tuberculoasă, osteoarticulară, renală, a testiculului, a trompelor).

Unii tineri se vindecă de boală, dar fiind slăbiți pot din nou să se infecteze. Această formă evoluează cronic la nivelul plămânului (ftizie pulmonară), putând ajunge la caverne care distrug plămânul.

Vaccinul antituberculos BCG previne în mare parte această boală. În caz de îmbolnăvire este necesar repausul, aerul de munte în caz de tuberculoză pulmonară sau cura heliomarină în alte forme de tuberculoză decât cea pulmonară.

Gimnastica medicală, masajul, exercițiile respiratorii vor ajuta la refacerea organismului.

Tratamentul durează mult timp, iar consultul medical este absolut necesar, mai ales controlul bacteriologic este obligatoriu.

Praful de siliciu (la mineri) este favorizant pentru producerea tuberculozei plămânilor. Combinația dintre silicoză și tuberculoză dă silicotuberculoza – foarte rezistentă la tratament.

Se va bea multă apă (este cel mai bun expectorant) și contra deshidratării.

În general, pentru a preveni îmbolnăvirea, trebuie întărită imunitatea organismului.

Consumarea laptelui de vacă pasteurizat formează mult mucus care favorizează înmulțirea bacililor.

Vitamine și săruri minerale necesare: D, I, Si, Cu-Au-Ag, Mn-Cu.

Viroza sau gripa care nu trece în 3 săptămâni poate fi tuberculoză. Boala este contagioasă, deci obligatoriu se cere separarea bolnavului (internarea).

Un semn revelator al tuberculozei este diferența de temperatură luată dimineața și seara – seara se înregistrează un grad mai mult decât dimineața (de exemplu: dimineața – 36,5°C iar seara 37,4-37,9°C). Alte semne: frisoane, pierderea poftei de mâncare, transpirații mari noaptea. Se poate localiza și la alte organe: ochi, rinichi, uter, ovare, testicul, laringe, oase. Se poate lua din aer și alimente.

Apare tuse persistentă, cu expectorație, adesea cu sânge, dureri toracice mari, greutatea respirației, scăderea în greutate.

Se va bea multă apă (este cel mai bun expectorant) și este bun contra deshidratării.

- Părintele Cleopa s-a vindecat de tuberculoză prin rugăciune și o fiertură de rădăcini de urzici.
- Se renunță la tutun, alcool și băuturi carbogazoase. CO_2 favorizează și stimulează înmulțirea bacililor Kooch.
- Lăptișor de matcă luat dimineața, sub limbă, pe stomacul gol.
- Tuberculoza fiind de natură Yin, nu se vor consuma alimente de culoare bleu-violaceu și bogate în vitamine C, K, S, P, cum ar fi : portocale sanguine, smochine, vânăta, varza roșie etc. Recomandate sunt produsele Yang de culoare roșie sau galbenă : pește, ouă, bogate în Na (sodiu).
- La micul dejun să se consume : 1 cană cu lapte de capră, nefiert, cu 6-12 lingurițe tărâțe de grâu, 1 gălbenuș de ou crud și 1 linguriță miere.
- În timpul zilei să se bea 1 l lapte de capră crud. Mâncați zilnic ceapă și 3 căței de usturoi, salată de sfeclă roșie și morcov, borș.
- Se bea ceai de anason, chimen, scorțișoară (câte o linguriță din fiecare) – infuzie cu 250 ml apă. Seara se bea ceai de tei.
- Ceai de ciuboțica-cucului, troscot.
- Ceai antibacterian și emolient : frunze podbal 25 g, tei 20 g, flori de ciuboțica-cucului 10 g, soc 25 g, rădăcini de ciuboțica-cucului 5 g, isop 10 g, cimbru 5 g. Decoct prin fierbere 5 min., cu 1 lingură din amestec/ o cană apă ; se beau 1-2 căni/zi, îndulcite cu miere.
- Ceai vitaminizant în convalescență : măceș 40 g, cătină 30 g, frunze de ciuboțica-cucului 20 g, frunze de roiniță 10 g. Infuzie din 1 lingură amestec/1 cană apă.
- Comprese cu făină de muștar negru.
- Masarea zonelor reflexe : plămâni, puncte limfatice, suprarenale și paratiroide.
- Macerat de ouă în lămâi (vezi „Rețetar naturist").
- Se bea zilnic zeama îndulcită cu miere de la decoctul a 350 g ovăz și 350 g tărâțe în 2 l apă.

Se consumă următoarele *alimente medicament* : gutuie, hrean, fructe energizante și cu efect remineralizant : alune, nuci, migdale, curmale, cireșe, pere, căpșune etc.

- Acțiune remineralizantă – ceai de : coada-calului 20 g, hamei (tuberculostatic) 20 g, troscot 15 g, frunze podbal 20 g, mentă 5 g, rizom de pir 15 g, fructe de ienupăr 5 g. Decoct din 1 lingură amestec/1 cană apă ; se beau 2-3 căni/zi, 3-6 luni. În timpul acestei cure, se recomandă consumarea săptămânal a 500 g miere amestecată cu hrean ras (1-2 rădăcini de hrean), din care se ia câte 1 lingură cu 1/2 h înainte de masa de prânz și seara.
- O. Bojor și M. Alexan recomandă : coada-calului 40 g, frunze podbal 40 g, tei 20 g. Decoct 15 min. din 5 linguri amestec/1,5 l apă. Se beau îndulcite cu miere sau neândulcite, zilnic, 3-4 căni, timp de 6 luni până la 2 ani.

- Cura de miere cu hrean – se pune un pumn de hrean ras la 1/2 kg miere. În fiecare zi se amestecă şi se lasă să se macereze. Se iau 2 linguri/zi, înainte de mese.
- Alte ceaiuri: salvie, trei-fraţi-pătaţi (tuberculoza pielii); decoct din fructe şi frunze de gutui (astringent, emolient şi hemostatic, previne hemoptiziile).
- Cura de usturoi (tuberculostatic): să se mănânce 3 căţei de usturoi/zi sau apă usturoiată (vezi la abces pulmonar şi tuse).
- Tinctură de propolis 30%, 20-40 picături în lapte cald, de 3 ori/zi, cu 60 min. înainte de mese, timp de 4-10 luni. Se iau în serii de 20 zile cu 10 zile pauză.
- Pastă de trandafiri de dulceaţă cu miere (vezi „Tuse").
- Vitaminizante: măceşe 40 g, cătină 40 g, urzică 10 g, ciuboţica-cucului 10 g. Se pun 2 linguriţe de amestec la o cană – infuzie – se beau 1-2 căni/zi.
- Cura de aloe, conform indicaţiilor de la „Cancer".
- Se vor bea sucuri de:
  – morcov + sfeclă + spanac (curăţă sângele);
  – morcov + păpădie. Păpădia conţine Ca, Fe, S (fiind un constituent al ţesutului plămânilor).
  – suc de morcov;
  – morcov + ţelină + andive + pătrunjel (ajută muşchii cutiei toracice);
  – morcov + ţelină + spanac;
  – nucă de cocos;
  – morcov + sfeclă + castravete etc.
- Se va bea ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate") cu rol de a stopa hemoragia, inhibă dezvoltarea microbilor, întăresc organismul. Cura ţine 2-3 săptămâni, 3-4 căni/zi. Vara se poate bea suc de năpraznic (6 linguri/zi) + lapte de capră (în cantităţi egale).
- Pentru boli de plămâni, tuberculoză, pete pe plămâni etc. este eficient un terci făcut din frunze de pătlagină verzi, morcovi şi miere în cantităţi egale. Se fierb frunzele de pătlagină în apă cât să le acopere (sub capac), se adaugă morcov ras şi când a fiert şi acesta se toarnă mierea. După încă câteva minute de fierbere se opreşte focul. Se lasă să se răcorească puţin şi se pune în borcane de sticlă. Se iau timp de două zile câte 3 linguriţe/zi, apoi 3 linguri/zi. Persoana care s-a vindecat cu această reţetă a folosit 3 pungi de nailon pline cu frunze (îndesate) de pătlagină, 2 kg morcovi şi 2 kg miere.
- Pentru bolile de plămâni, medicina populară recomandă consumarea zilnică a unui litru de borş din tărâţe de grâu în care se adaugă la preparare şi 2-3 sfecle roşii date pe răzătoarea mare.
- Să se facă cură cu hrean ras în miere (2-3 bucăţi hrean/1 borcan de 800 g), până la vindecarea bolii.
- Dr. Thomas Schon de la Universitatea Hinkoepind din Suedia a ajuns la concluzia că aminoacidul natural numit arginină are o bună influenţă în rezolvarea acestei boli. El recomandă consumul de alune de pădure.

Tusea – *este un act reflex de apărare, eliminând flegma, praful și corpurile străine.*

Cauzele frecvente sunt inflamațiile bronhiilor produse de virusuri și bacterii. De multe ori apare în cursul unei răceli, gripe, când este însoțită de febră, guturai, dureri, oboseală. La început este seacă iar după 1-2 zile devine expectorabilă, continuând cu eliminarea unei secreții vâscoase, apoi se calmează. Tusea poate fi și urmarea unei alergii sau poate fi tuse nervoasă.

Antitusicele, calmantele nu se dau decât după ce tusea devine „productivă", seara, pentru a ajuta somnul să nu fie perturbat. În timpul zilei, dacă tusea nu este gravă, renunțați la ele, pentru că altfel flegma nu poate fi eliminată. Pentru a stimula „spargerea tusei", se vor pune comprese calde pe piept. Ele calmează și inflamațiile dureroase ale bronhiilor.

- În cazul tusei seci, pentru expectorare și calmare a spasmelor, se pun comprese fierbinți pe piept ; cataplasme calde cu făină de muștar, cartofi fierți în coajă și zdrobiți, flori de fân introduse într-un săculeț și înmuiate în apă fierbinte.
- În cazul tusei fără febră, se vor face băi progresive ale brațelor și picioarelor (de la 33°C la 39°C) urmate de cataplasme calde cu brânză de vaci sau cartofi, aplicate pe piept. Dacă apare febra, se aplică cataplasme reci pe gambe, pe burtă.
- Se vor bea multe ceaiuri expectorante, lapte cald cu miere.
  – Se vor face inhalații cu infuzie de plante : mușețel, cimbru, salvie ; uleiuri eterice de eucalipt, mentă sau cimbru ; inhalații cu apă sărată care ajută la eliminarea secreției. Aburii nu trebuie să fie fierbinți.
- Sucurile antitusive din ceapă, usturoi sau ridiche au efect expectorant. Iată una dintre rețete : Se fierb 10 minute 2 căței de usturoi tocați mărunt sau o ceapă tocată, în 1/8 l de apă, la care adăugați 3 linguri cu zahăr la fierbere sau 1-2 linguri cu miere după fierbere. Lăsați să se răcească, strecurați și luați câte o lingură cu lichid.
- În *Formula AS* nr. 405 este dată următoarea rețetă de ceai care calmează spasmele și are un efect expectorant : 10 părți anason, 10 părți rădăcină de lemn-dulce, 20 părți mușchi islandez, 30 părți rădăcină de nalbă-mare, 30 părți frunze de podbal. Se face infuzie din 1-2 lingurițe la o cană cu apă. Se bea câte o cană de 2-3 ori/zi, în înghițituri mici.
- Se iau câteva picături de ulei de lavandă sau de pin, ienupăr, cimbru (expectorant).
- Se consumă : miere + unt + vanilie (câte 1 linguriță de 3 ori/zi), miere, migdală dulce, argilă, morcov, varză, gutuie, lăptucă, nap, anason, orz, coacăze, măr, piersici, ridiche neagră sau roz, ceapă, praz, țelină, salată, usturoi, hasmațuchi, dovleac, hrean, leuștean, sparanghel, tarhon, mere, pere, coacăze, smochine sau curmale uscate înmuiate în apă 8 h, suc de afine cu miere.
- Sirop de ceapă : 1 ceapă mare, crudă, cu foi, tocată mărunt, fiartă în 1/2 l apă până scade apa la jumătate + miere pusă în cană dacă nu s-a pus zahăr

candel – 50 – 100 g – la fiert ; sau coaptă până se înmoaie, după care se curăţă de foile externe, se zdrobeşte miezul şi se pune în pahar. Se adaugă 100 g miere şi la nevoie se mai subţiază cu puţină apă. Se dau 6 linguriţe/zi la copii şi 3-6 linguri la adulţi. Termen de valabilitate : 3-4 zile la temperatura camerei sau 7 zile la frigider.

- Multe ceaiuri din plante ca : scai-vânăt (decoct – 4 linguri/zi, cel mai eficient), ciuboţica-cucului, trei-fraţi-pătaţi, pătlagină + cimbru (şi la tusea convulsivă), nalbă, podbal (emolient şi antiinflamator, indicat la tuse puternică şi la tusea convulsivă), sovârf, tei, anason, busuioc, chimen, fenicul, cimbru, cimbrişor, salcâm, schinel, plămânărică, porumbar, sunătoare, coada-calului, coada-şoricelului, iarbă-mare, ienupăr, isop, lemn-dulce, lumânărică, mac, pin, pir, muguri plop, salvie, soc, sulfină, tătăneasă, unguraş (tuse şi febră), urzică, urzică-moartă, zmeur în amestec sau ceai antibronşitic şi pectoral (în funcţie de tipul tusei – dacă este cu expectoraţie sau nu) luate de la Plafar, decoct din seminţe de gutui, decoct din fructe de porumbar. Aceste ceaiuri sunt bune şi pentru tusea convulsivă (la care trebuie adăugate alimente cu Mn – Cu).

  1. *În prima fază a tusei* se face ceai din : nalbă (rădăcini de nalbă de pădure fierte cu lapte 10 min., în tusea cronică a fumătorilor), lumânărică, podbal, tei, pătlagină, lichen de piatră. Sau : scai-vânăt 50 g, roua-cerului 50 g (antibiotic), turtă 50 g, frunze de castan comestibil 50 g (la tuse seacă, spastică) ; cimbru 50 g, roua-cerului 50 g, rostopască 50 g, scai-vânăt 50 g, anason 50 g. Ceaiurile se îndulcesc cu miere de albine.

  2. *La a doua fază* : ciuboţica-cucului, rădăcini de săpunariţă, rădăcini de iarbă-mare, isop, scai-vânăt, anason, chimion, fenicul, cimbrişor, cimbru.
- Dacă *tusea e însoţită de flegmă greu expectorabilă* : nalbă-mare sau de pădure (infuzie de flori şi frunze sau decoct din rădăcină îndulcit cu miere), lichen de piatră de munte (emolient, sedativ, antibiotic – decoct cu o lingură plantă la cană), orz (decoct de seminţe 10%) – 2 căni/zi.
- Variantă : rădăcini de nalbă-mare 20 g, rădăcini de lemn-dulce 6 g, frunze de podbal 8 g, flori de lumânărică 8 g, anason 4 g. Din amestec se face infuzie cu 2 linguriţe/cană. Se beau 2-3 ceaiuri/zi.
- *Dacă tusea e însoţită de secreţie abundentă muco-purulentă sau este seacă, spastică* :
- decoct de rădăcini de iarbă-mare sau omag – 3%/cană ; ciuboţica-cucului (rizomi şi rădăcini) – 3 g/cană ; săpunariţă sau odogaci – infuzie de rizomi şi rădăcini 1%, după macerare la rece 6-8 h ; toporaşi sau violete – decoct 10% rizomi ; trei-fraţi-pătaţi – infuzie de 2 linguri/cană, amăreală – decoct 2%/cană.
- Usturoi (expectorant, antibiotic) : infuzie din usturoi pisat, în următoarele cantităţi : pentru copii până la 2 ani – 15 g, pentru copii între 2-5 ani – 25 g, pentru copii între 10-12 ani – 40 g, pentru alte vârste : 60-80 g. Se dau 8-10 linguriţe din apa usturoiată copiilor până la 5 ani, 6-7 linguri copiilor de la 10-12 ani, 8-10 linguri celorlalte vârste.

- Se pot face inhalaţii cu ulei de ienupăr (se pun câteva picături într-un vas cu apă fierbinte). Măresc şi fluidifică secreţiile bronşice, cu efect calmant.
- Inhalaţii cu ulei de pin, brad, molid, cu efecte antiinflamatorii şi antiseptice.
- Mierea de albine (în special de tei) şi propolisul sunt antimicrobiene, calmante, expectorante şi antiinflamatorii. Se pot lua cu lapte fierbinte. Tinctura de propolis (la 200 g alcool, 60 g propolis) se ia de 3 ori/zi (15-30 picături), înainte de masă.
- Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriţă răşină de brad, care se suge. Atenţie dacă se face decoct de frunze de dafin. Spre exemplu, un medic atrăgea atenţia la o emisiune TV să se consume de-a lungul a 12 h numai 1/3 din cantitatea de decoct făcut din 10 foi dafin/500 ml apă, fierte 15 min. Altfel se poate produce hemoragie internă.
  Este bună şi infuzia din 40 g frunze proaspete de dafin/1 l apă.
- Pentru tuse, nu se pun comprese uscate cu sare (usucă mucozităţile şi nu se mai elimină), ci cataplasme cu terci de mămăligă sau apă fierbinte cu oţet.
- Se consumă : hrean ras 50 g + 1/2 lămâie. La 2 h de la masă se bea suc de morcov (250 g) cu suc de ridichi (50 g).
- Se fierbe 1 lămâie 10 min. şi se stoarce. Cine nu are aciditate mare poate folosi oţet de mere. Se adaugă 2 linguri glicerină. Se amestecă şi se umple paharul cu miere. Se iau max. 6 linguriţe/zi, dimineaţa, la sculare, înainte de prânz şi seara, la culcare.
- Infuzie din 2 linguriţe seminţe de gutui/1 l apă.
- Sirop de ridiche neagră (ridichea scobită – în ea se pune miere sau zahăr candel) sau 1/2 pahar suc de ridiche + 1/2 pahar miere – se iau 4-6 linguri/zi – este fortifiantă.
- Sirop din decoct de ceapă (100 g ceapă mărunţită în 250 ml apă) cu nuci (3-4 nuci sfărâmate) + miere (apa să scadă la jumătate).
- Suc de ceapă – câte 1 linguriţă de 3 ori/zi.
- Suc de varză albă + miere (este emolient, ajută expectoraţia).
- Produsul „Garlic Caps” distribuit de firma California Fitness. Sunt pastile cu extract de usturoi şi pătrunjel, având efect expectorant şi calmant.
- Macerat de trandafir : 100 g petale de trandafir de dulceaţă sau frunze de pătlagină proaspătă, se toacă mărunt şi se pun într-un vas de sticlă sau ceramică smălţuită. Se adaugă 150 g miere de tei sau de munte, amestecându-se bine. Se lasă la rece 5 zile într-un vas acoperit, la macerat. Se iau 2 linguri/zi, dimineaţa şi seara. Preparatul, ţinut peste 2 săptămâni la frigider sau 3-4 zile la temperatura camerei, devine toxic.
- Sirop de pătlagină : Se iau 200 g frunze de pătlagină proaspătă şi 400 ml apă. Se fierb în vas acoperit, la foc mic, 1/2 h. Se lasă să se răcească, se strecoară, se adaugă 100 g miere şi se amestecă bine. Se dau 6 linguriţe/zi la copii, 3-6 linguri/zi la adulţi. Termen de valabilitate : 3-4 zile la temperatura camerei sau 7 zile la frigider.

În tusea persistentă (la copii), Vanga dă reţeta următoare : se fierb într-un litru apă un cartof, o ceapă şi un măr, până ce apa se reduce la 1/2. Se ia câte

o linguriţă de 3 ori/zi ; în 1/2 l apă se fierb : 4 nuci în coajă, 1 lingură flori de soc şi 1 lingură miere. Se strecoară şi se ia câte 1 lingură de 3 ori/zi.

- În general, *pentru inflamaţii la plămâni* sunt necesare vitaminele B_5, S, ţelina (drenor), usturoiul (antiseptic).
- Într-o cană se pun un gălbenuş de ou, 1 lingură de miere, se freacă, se adaugă un păhărel de vin. Se bea în fiecare dimineaţă pe nemâncate, 2-3 luni (e bun la început de cancer).
- Sirop de pin. Se culeg ramuri mici de pin cu muguri şi câteva ace. Se pun într-un vas de 4 l cu apă atât cât să le acopere şi se fierb înăbuşit, la foc mic, până începe să scadă apa. Lichidul brun se strecoară şi se adaugă miere de albine (cam 75 g la 200 g lichid). Se consumă câte 6 linguriţe/zi din acest lichid.
- În tuse şi tuse convulsivă se ia un vârf de cuţit de pulbere de vâsc, se ţine sub limbă 15 min. apoi se înghite cu 1/2 cană de ceai cald de busuioc, maghiran sau cimbrişor. Se repetă de max. 4 ori/zi.

Pentru traheo-bronşită acută se recomandă cataplasme :

- Cu muştar, aplicate pe cutia toracică. Se ia făină de muştar (albă sau neagră) 200-300 g şi se amestecă cu apă la temperatura camerei, până se obţine o pastă. Se adaugă înainte de folosire puţină apă caldă. Se pune această pastă în săculeţ de pânză şi se aplică pe piept, peste care se pune o pânză. Durata de aplicare este până apare senzaţia de arsură. Cine doreşte poate combina făina de muştar negru cu făină din seminţe de in. Compresa cu muştar nu se va folosi la copii sub 6 ani. Cataplasma se poate folosi şi în caz de astm sau pneumonie.
- Cu seminţe sau făină de in. Se iau 1/3 sau 1/4 părţi de seminţe sau făină de in, se amestecă cu 2/3 sau 3/4 părţi de apă şi se fierb bine, până se face o pastă omogenă consistentă. Se aplică şi o cataplasmă de muştar şi se ţine până începe să se răcească
- Frecţii cu amestec din 2 linguri ulei de ricin cu 1 lingură ulei de terebentină, încălzite la foc slab. Se fricţionează pieptul uşor şi se acoperă cu o pătură. Se poate aplica de 3 ori/zi.
- Inhalaţii cu miere (preferabil de tei). Se foloseşte un ceainic care se închide ermetic. Dispozitivul de turnare al ceainicului se prelungeşte cu un tub de plastic, de 20 cm lungime la capătul căruia se pune o pâlnie de plastic prin care se inspiră vaporii eliminaţi. În ceainic se pun 50 ml apă şi după ce apa începe să fiarbă se adaugă 2 linguri de miere de tei sau flori de munte, după care se începe inspirarea vaporilor prin pâlnia de plastic, timp de 20 min. Se recomandă ca inhalarea să se facă seara, la culcare. În perioada în care se fac inhalaţiile se consumă 100-150 g miere, în timpul unei zile, câte o linguriţă, care se reţine în gură pentru a fi resorbită încet. De obicei tratamentul durează 20 zile şi în cazuri rebele chiar 30-40 zile. O serie de tratament include de obicei cam 30 inhalaţii.
- Cataplasme calde cu grăsime de porc sau alifie de gălbenele.

- Produsul „Tusimun", produs de firma Hofigal, acţionează pe tot traiectul respirator, ajutând într-o gamă largă de tipuri de tuse. Conţine rădăcini de: pătlagină, lemn-dulce şi valeriană. Rădăcina de pătlagină şi lemn-dulce îi conferă efect imunostimulator, iar valeriana îi dă un efect calmant. Persoanele care au predispoziţie la tumori să ceară sfatul unui specialist, deoarece rădăcina de lemn-dulce este bine să fie evitată în astfel de cazuri.

Presopunctură şi acupunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctură să se adreseze unui specialist.

- Când tusea este seacă: punctul „Salt spre cer" – VC22, care se află deasupra scobiturii osului stern; punctul „Mijlocul pieptului" ce se află pe osul stern, în mijlocul orizontalei ce trece prin cele 2 mameloane. Tonifiere 5 min., în sensul acelor de ceasornic. Se fac 2-3 şedinţe/zi, 10-15 şedinţe/serie.
- Masaj liniar pe faţa palmară a degetului inelar până la încheietura pumnului, până ce tusea se potoleşte.
- Când tusea este umedă: punctul „Atelier central" P1 – care se află sub claviculă, la extremitatea spaţiului intercostal. Dispersie, 5 min. (deşurubare) invers acelor de ceasornic.
- Masarea zonei reflectogene plămâni-bronhii, a punctelor limfatice, paratiroide şi suprarenale. Se va purta încălţăminte largă.

***Bronşită** – este o inflamaţie a mucoasei bronşice produsă de infecţii microbiene şi însoţeşte de obicei traheita. Se manifestă cu tuse cu expectoraţie de obicei mucopurulentă, cu sau fără febră. Repetate şi neglijate, se poate transforma în bronşită cronică, bronşiectazie, scleroză pulmonară, insuficienţă cardiacă. Bronşita cronică are forme mai atenuate, dar de lungă durată. Culoarea sputei ne indică stadiul bronşitei. La începutul bronşitei este albă, apoi în faza de coacere devine galben-verzuie.*

Se tratează cu substanţe dezinfectante, cu rol antibiotic, asociate cu expectorante. Se vor îndepărta factorii infecţioşi (amigdalite cronice, infecţii dentare, sinuzite), se va evita inhalarea de substanţe iritative (praf, vapori iritanţi, tutun etc.). Se va îndepărta febra, aerul nu va fi supraîncălzit (20°C) şi camera va fi aerisită şi aerul umezit (tăviţe cu apă sau cârpe ude puse pe calorifer). Se aplică comprese pe torace, cataplasme cu muştar, se beau ceaiuri contra febrei, ceai pectoral, siropuri expectorante. Alimentaţia va fi uşoară, cu multe lichide, fructe şi legume crude. Fumatul este interzis.

***Bronşita cronică** – când bolnavul tuşeşte şi expectorează 3 luni/an şi când se repetă de cel puţin 2 ani.*

- *Combaterea tusei* se face cu ceaiuri: 3-4 linguri decoct din 2 linguri plantă/1 cană de scai-vânăt (cea mai eficientă plantă, chiar la tuse rebelă), fenicul (1/2 linguriţe/200 ml apă – se bea în 3 reprize după-masă), porumbar

(infuzie din 1 linguriţă flori/cană – 2-3 căni pe zi) sau 1 linguriţă fructe/200 ml apă rece – decoct 20 min.

- Pentru *fluidificarea şi eliminarea secreţiilor bronşice*: flori de ciuboţica-cucului (infuzie), nalbă (mare, de pădure, de grădină – din rădăcini se face macerat la rece 1/2 h dintr-o linguriţă/cană, adăugându-se un vârf de cuţit de bicarbonat) – 1-2 căni pe zi, rădăcină de iarbă-mare (decoct – 3-4 linguri pe zi), pătlagină, lumânărică, rădăcini de ipgărice sau ciuin alb (decoct), podbal, tei, plămânărică, lichen de piatră.
- *Contra spasmului bronşic prin bronhodilatatoare*: 2-3 căni/zi sovârf, isop, 2 linguriţe fructe de ienupăr la 1 cană, 3-4 linguri/zi – infuzie.
- Ceai antibronşitic şi pectoral după prof. dr. Constantinescu şi dr. farm. O. Bojor:

  1. câte 20 g din: lichen de piatră, rădăcini de lemn-dulce, rădăcini de iarbă-mare, flori de lumânărică, rizom de ciuboţica-cucului, frunze de podbal. Din amestec se pune 1 lingură/cană pentru infuzie, se îndulceşte cu 50-75 g miere (tei). Se beau 3 căni/zi.

  2. câte 15 g din: rădăcini de ciuboţica-cucului, rădăcini de iarbă-mare, cimbru, rostopască, pătlagină. Din amestec se pune 1 lingură/cană pentru decoct, se completează volumul de apă pierdut prin evaporare, se lasă în repaus 20 min., se filtrează, se îndulceşte cu 50-75 g miere (tei). Se beau 3 căni/zi.

  3. rădăcini de toporaşi 3 g, rădăcini de nalbă-mare 10 g, anason 10 g, miere 150 g, apă 200 g. Se face infuzie din rădăcini de toporaşi şi anason cu 100 ml apă. Decoctul de nalbă se prepară separat cu restul de 100 ml apă, apoi se amestecă cu infuzia şi mierea. Se iau 4 linguri/zi la adulţi şi 4 linguriţe la copii.
- Comprese cu apă fierbinte şi oţet în părţi egale, pe piept.
- Balneoterapie.
- *Combaterea infecţiei se face cu infuzii*: busuioc – 1 linguriţă/cană, se beau 2-3 căni/zi, pentru inhalaţii se folosesc 2 linguriţe/cană. Se fac 3 inhalaţii/zi, 1 la culcare; cimbru – 1 linguriţă/cană, se bea în 3 reprize, în cursul zilei, de preferinţă înaintea meselor principale; coada-şoricelului – 1 lingură/cană, se bea fracţionat în 4-5 reprize, în cursul zilei; muguri de plop – 1 linguriţă/cană, 2-3 căni/zi; muguri de pin – 1 linguriţă/cană, 2-3 căni/zi; mărar seminţe – 50 g seminţe la un pahar de apă. Se bea câte 1/2 pahar de 2-3 ori/zi.

Tot pentru combaterea infecţiei:

- suc de ceapă uscată – câte 1 linguriţă suc crud, de 3 ori/zi;
- decoct din 100 g ceapă mărunţită/250 ml apă. Se adaugă 50 g miere. Se bea câte 1 lingură din 2 în 2 ore, în cursul zilei. Soluţia se prepară zilnic.
- infuzie de usturoi: se toarnă 1 cană apă în clocot peste usturoiul pisat, în cantităţile următoare:

  – pentru copii până la 2 ani – 15 g

  – pentru copii până la 2-5 ani – 25 g

– pentru copii până la 10-15 ani – 40 g
– pentru alte vârste – 60-80 g
Se consumă zilnic din apa usturoiată astfel :
– pentru copii până la 5 ani – 8-10 linguriţe
– pentru copii de 10-12 ani – 8-10 linguriţe mari
– pentru alte vârste – 8-10 linguri
Soluţia se prepară zilnic, în vas acoperit.
– suc de ridiche neagră cu miere – 1 pahar suc şi 1/2 pahar miere se amestecă şi se păstrează la frigider. Se consumă 1-2 linguriţe de către copii şi 1-2 linguri, de 3 ori/zi, pentru adulţi.
– suc de varză albă cu miere. Se păstrează la frigider maxim 24 ore. Se consumă câte 1 lingură, de 5-6 ori/zi. Este un bun emolient, înlesnind expectoraţia.

- Să se consume : coacăze, migdale, gutui şi piersici, ceapă, nap, praz, ridichi, ţelină, salată, usturoi, asmăţui, dovleac, hrean, leuştean, morcov, năsturel, sparanghel, tarhon.
- Tinctură de propolis 15-30 picături de 3-4 ori/zi, înainte de mese, în apă călduţă.
- Miere cu sulf. Se amestecă 1 kg miere de tei sau flori de munte cu 100 g sulf pentru uz intern. Se lasă să stea 3 zile. Se iau câte 3 linguri/zi, înainte de mese sau după 3 ore de la masă.
- Cataplasme cu grăsime caldă de porc sau alifie de gălbenele.

În bronşite muco-purulente sunt recomandate ape sulfuroase sub formă de inhalaţii, iar în cele cu caracter spasmodic, cure cu ape alcaline, carbogazoase, sulfuroase, slab mineralizate.

- *Pentru broşiectazie*, M. Messegue recomandă următoarea infuzie : 80 g căţei de usturoi pisaţi se opăresc cu 1 cană (250 ml) apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 30 min. apoi se strecoară şi se iau 8 linguri, repartizate egal pe parcursul unei zile. La preparare e bine să se folosească ustensile şi vase emailate neciobite sau din ceramică, sticlă, inclusiv sita de strecurat (nu plastic sau aluminiu). Tratamentele propuse de acest fitoterapeut francez dau rezultate deosebite.
- Căpăceala cu care albinele astupă faguri. Se mestecă şi se înghite.
- Ienupărul este diuretic, sudorific, expectorant, antitusiv, antispastic, antireumatic. Activează puternic metabolismul.
  Administrarea îndelungată provoacă iritaţii renale. Cura cu ienupăr nu se prescrie în nefrită, nefroză deoarece provoacă hematurie şi chiar hemoragii intestinale. Nu se administrează mai mult de 6 săptămâni.
- În tuse şi bronşite cronice se beau 4 linguri/zi din infuzie de ienupăr (2 linguriţe cu plantă-frunze + fructe la o cană cu apă clocotită).
- Inhalaţia se poate face cu 2 linguriţe de boabe de ienupăr opărite cu o cană cu apă. Se inspiră aburul emanat.
- Se vor bea sucuri de :
  – morcov + sfeclă + spanac (curăţă sângele) ;

– morcov + păpădie (ajută țesutul pulmonar);
– 1-2 lingurițe cu hrean ras + lămâie (curăță mucozitățile);
– morcov + sfeclă + castravete (diuretic, curăță sângele);
– suc de morcov (bogat în vitamina A);
– suc de morcov + ridichi. Se bea la o oră după hrean, vindecând mucoasele și eliminând mucusul dizolvat de hrean.

Se elimină consumul de lapte, pâine și amidon.

- Hrean cu miere (la 1 kg miere, 100 g hrean). Se iau 3 linguri/zi, înaintea meselor principale. Produsul se păstrează în frigider.
- Tinctura de muguri de plop negru. Pentru detalii, vezi la „Arterite".
- Ulei volatil de lavandă (3 pic.) combinat cu puțină miere.

Tusea convulsivă – *este produsă de microbul „Hemophilus pertussis" care infectează copiii. După incubația de 7-14 zile, apare inflamația acută a căilor respiratorii care produc accese de tuse spasmodică de 10-30 ori, care se termină cu o inspirație adâncă, șuierătoare. Se elimină o spută vâscoasă ca albușul de ou. Uneori, după tuse urmează o vărsătură. Accesele de tuse apar în special noaptea și se numesc „chinte". Durează 2-6 săptămâni și este contagioasă. Convalescența durează până la 4 săptămâni. Produce frecvent complicații (bronho-pneumonii) și predispune la infecție tuberculoasă. Se previne prin vaccinare.*

Tratamentul: repaus în casă, alimentație bogată în vitamine, câte puțin și des, după un acces de tuse – ceaiuri calmante, vitaminele C și D_2. Se va consulta și medicul. Imunitatea este durabilă dar nu absolută.

Se indică:

- decoct din fructe de porumbar sau infuzie din flori de porumbar, infuzie din flori sau frunze de gutui;
- miezul sau *laptele de migdale dulci*: 50 g miez de migdale + 50 g miere + 1 l apă. Se înmoaie miezul migdalelor câteva minute în apă călduță, se înlătură pielița, se pisează cu puțină apă rece, se diluează pasta obținută cu restul apei, se strecoară prin tifon și se amestecă cu mierea. Acest lapte se poate folosi și contra spasmelor, a inflamațiilor stomacului, intestinului și căilor urinare, a palpitațiilor și acceselor violente de tuse;
- ulei volatil de lavandă (2 pic.) combinat cu puțină miere. Adulții vor lua max. 7 pic./zi, iar copiii 2 pic./zi din acest ulei;
- ceai de rădăcină de toporași sau viorele. Se ia câte o lingură la 2-3 h;
- sirop format din acoperirea feliilor de hrean cu miere pe timp de noapte. Se ia 1-2 linguri/zi din sirop;
- infuzie de semințe de anason (1 linguriță semințe/1 pahar apă). Ajută și la astm sau digestie.

APARATUL URINAR

Rinichiul este organul principal din aparatul urinar, reprezentat prin două organe perechi de forma boabelor de fasole, aşezate în cavitatea abdominală, în regiunea lombară, de o parte şi de alta a coloanei vertebrale. Rinichiul drept este aşezat mai jos decât cel stâng. Rinichii au următoarele dimensiuni: lungimea 12 cm, lăţimea 7 cm, grosimea 3 cm şi 120 g greutate fiecare. Rinichiul, ca şi ficatul, filtrează sângele de toxine şi resturi metabilice, resoarbe substanţele necesare organismului şi îndepărtează deşeurile şi toxinele. De asemenea, are rol în menţinerea echilibrului acid-bază şi în concentraţia şi excreţia urinei.

Fiecare rinichi este format dintr-un milion de nefroni, care, fiecare în miniatură, realizează funcţia globală renală: filtrează ureea, acidul uric, sărurile etc. din sânge, concentrându-le în urină (rezultă 1,5 l urină/zi). Nefronii sunt formaţi dintr-un glomerul – un ghem de capilare sanguine. Plasma din capilare este filtrată la acest nivel (180 l/zi). Ea este numită urina primară sau filtrat glomerular. Glomerulii se continuă cu tubii renali care prelucrează urina primară, reîntorcând cea mai mare parte din apă şi din substanţele filtrate înapoi în organism. După necesitate, acestea sunt mai mult sau mai puţin absorbite din urina primară, astfel că ele se elimină în cantităţi diferite prin urina definitivă. Această urină, pe măsură ce se formează, se varsă în căile urinare superioare (calice, bazinete, uretere) care o conduc datorită fibrelor musculare în vezica urinară.

Vezica urinară este un depozit de urină cu o capacitate de 250-300 ml, care permite ca eliminarea urinei să se facă de 4-5 ori/zi. Aceasta se realizează ca urmare a contracţiei muşchilor (voluntare) aflaţi în peretele vezical, care împing urina prin uretră în exterior. Micţiunea (eliminarea) se află sub controlul sistemului nervos.

Cantitatea de urină eliminată în 24 de ore este de 20 ml/kg corp.

Boli frecvente ale rinichilor: hidronefroza (distensiune mare a bazinetului – se face operaţie), litiaza, colici renale, nefrite, pielonefrite, ptoză renală (după efort), nefroză lipodică, uremie.

Cauzele îmbolnăvirii sunt:

1. Infecţiile produse de unele boli ca: amigdalite, faringite, sinuzite, otite, infecţii dentare, cutanate, scarlatina determină inflamarea glomerulilor, numite glomerulonefrite. Septicemiile, infecţiile digestive, furunculoza, supuraţiile pulmonare, sinuzale sau infecţiile genitale produc pielonefrite. Dacă infecţiile sunt numai urinare, avem: pielite (infecţii de bazinet), uretrite (infecţii ureterale), cistite (infecţii vezicale), uretrite (infecţii uretrale). Şi tuberculoza poate fi o cauză de boală.

2. Toxicele pot produce lent sau acut o intoxicaţie a rinichilor. Dacă se opreşte brusc funcţia renală avem insuficienţă renală acută.
Sunt date de metalele grele (aur, mercur, bismut) aflate în unele medicamente sau antiseptice. Sulfamidele, unele antibiotice, reumazolul, vitamina D_2 pot da insuficienţă renală acută. Cu acţiune lent toxică este fenacetina prezentă în multe antinevralgice (luate câte 6-10/zi).
3. Blocarea căilor urinare de un obstacol din afară. Obstacol este piatra la rinichi (datorită concentrării urinei din lipsa consumului de lichide) sau tumoarea. Tulburările de alte aparate şi sisteme ale organismului se răsfrâng şi asupra rinichilor.

PH-ul urinar arată dacă urina este acidă sau alcalină (măsurătoarea se poate face cu o hârtie de turnesol). Sub pH-ul 7, urina este acidă (hârtia este roşie), iar peste 7 este alcalină (hârtia se albăstreşte). În mod normal urina este acidă, cu pH între 5,5 şi 6,5. Urina care permanent este prea acidă sau prea alcalină predispune la formarea de calculi urinari (acid uric sau fosfat şi carbonat de Ca) funcţie şi de alimentaţie (carne sau vegetale, bicarbonat, ape minerale)

Simptomele în bolile aparatului urinar sunt:

- modificări de volum ale urinei. Normal, se elimină 800-2000 ml/24 ore. Dacă se elimină sub 800 ml avem oligurie, peste 2000 ml – poliurie; oprirea formării urinei – anurie.
- modificări de culoare ale urinei. Urina roşie (hematuria) semnalizează sânge în urină. Apare în majoritatea bolilor aparatului urinar: litiază, tuberculoză, glomerulonefrite, tumori, cistite etc. În boli de ficat, culoarea e portocaliu-verzuie sau brună (ca berea neagră) în icter. Medicamentele pot şi ele să schimbe culoarea urinei.
- modificări de aspect al urinei. Urina poate fi tulbure din cauza precipitării de săruri sau din cauza puroiului în urină.
- modificări de ritm ale urinării; întârzierea de urinare – opsiurie – sau nicturie (se elimină noaptea).
- tulburări de micţiune.

Micţiuni frecvente, de 10-20 ori/zi arată o iritaţie vezicală inflamatoare (cistita, tuberculoza) sau mecanice (litiaza, tumoarea). Se numeşte Polakiurie.

Usturimi de urinat – disuria sau senzaţia de a urina imediat ce s-a efectuat o micţiune – tenesme vezicale, senzaţia de urină fierbinte semnalizează boli ale vezicii, uretrei sau nervilor.

Retenţia de urină este de natură prostatică sau nervoasă.

Alte simptome de boală: jetul urinar întrerupt, jetul dublu, dificultatea de a începe urinarea etc.

- durerile lombare sunt afecţiuni inflamatoare renale (pielonefrite), de bazin (pielite), litiaze, distensii de bazin. Dar ele pot fi şi din cauza coloanei vertebrale sau muşchilor lombari.

- edemul renal. Caracteristică e umflarea dimineaţa la pleoape şi glezne – sunt albe, moi, nedureroase. Se întâlnesc în bolile glomerulilor. Bolnavul va sta la pat, se va întrerupe alimentaţia, sarea şi lichidele.
- hipertensiunea arterială. Natura renală este dată de valoarea mare a cifrei minime a tensiunii arteriale.
- insuficienţa renală cu : oboseală, somnolenţă, dureri de cap, ameţeli, gust neplăcut, greaţă, vărsături, diaree, erupţii, sughiţ. La examen de laborator apare ureea şi acid uric crescut, alterarea conţinutului de săruri şi scăderea densităţii urinei.

Bolile aparatului urinar pot fi combătute prin sport, mişcare în aer liber care călesc organismul, regim alimentar echilibrat neîncărcate proteic sau cu sare, cu aport suficient de lichide. Se vor trata focarele de infecţii (amigdalite, adenoidite, apendicite, otite, colecistite, afecţiuni genitale, granulom dentar, tuberculoză, parazitoze, enterocolite, gută, diabet). Se vor evita mediile toxice (Pb, uraniu, raze Röntgen). Nu se vor lua medicamente decât dacă este strict necesar (în special antinevralgice).

Activitatea renală este influenţată de a şasea vertebră toracică (atenţie să nu fie deplasată).

În cazul afecţiunilor aparatului urinar se recomandă :

- apă, glucide, se consumă alimente bogate în Mg şi Zn (seminţe de dovleac crude) Ca, tartrat de K, Mn, Mn-Cu. Mn reglează funcţiile hepatice şi renale ;
- masarea zonelor reflexe ale suprarenalelor – rinichi – uretere – vezică urinară, ale punctelor limfatice ;
- ceai de turiţă-mare, pătlagină + cimbru (pentru diferite afecţiuni vezicale) ; în 5 l apă se fierbe o rădăcină de mur. După ce apa a scăzut la 1/2, se răceşte şi se bea câte o ceaşcă (100 ml) de 3 ori/zi ;
- se amestecă lut de oale (argilă) cu oţet de mere. Se unge o pânză cu amestecul şi se aplică o compresă pe locul bolnav ;
- se consumă o dată pe săptămână grâu fiert şi se bea apa în care a fiert grâul.

Pentru urinări dese se recomandă :

- cataplasme cu frunze de varză verzi, zdrobite, puse de seara pe abdomen, jos şi ţinute noaptea ;
- băi (max. 38°C) de şezut cu ceai din coada-calului ; se va bea ceai de cimbrişor, gălbenele, păpădie, coada-şoricelului (care sunt antiinflamatoare) ;
- se poartă încălţăminte călduroasă ;
- regim alimentar fără carne, condimente etc. Se consumă alimente bogate în Mg şi Zn (seminţe de dovleac crude).

Terapia cu flori de fân

- În bolile renale, cistite, reumatism, guturai şi gripă (faze incipiente) este recomandată baia cu flori de fân. Cea mai bună baie este cea cu extract complet din flori de fân.

Mod de preparare: în 5 l apă, se pun la înmuiere 10 mâini cu flori de fân (scuturătură de fân), 8-10 ore (de dimineaţa până seara), la temperatura camerei. Se filtrează maceratul şi se pune deoparte într-un vas. Florile de fân rămase, la care se mai adaugă 3-4 mâini cu flori de fân proaspete, se pun la fiert 1-2 min. În 5 l apă clocotită se lasă să mai infuzeze 20-30 min. După ce s-a răcit acest decoct, se filtrează şi se combină cu maceratul la rece obţinut iniţial, după care se toarnă în apa din baie. Acest extract conţine atât principii active obţinute prin macerare, cât şi cele extrase la temperaturi înalte, fiind din acest motiv cel mai activ.

- În caz de pietre la rinichi, se bea şi decoct de ovăz. Ovăzul se fierbe 1/2 oră. Se beau 2 căni/zi.
- În general pentru rinichi este bună o cură cu ceai din: merişor, coada-calului şi urzici. Este bine ca din merişor să se facă separat un macerat.
- Se vor consuma: zeamă de zarzavat, de tărâţe, pâine de tărâţe coaptă la soare, crudităţi: cartofi cruzi, ceapă, hrean, usturoi, ulei de măsline, zarzavat în general. Fără zahăr. Pentru eliminarea toxinelor, principalul vinovat al infecţiei rinichilor, este recomandat maceratul de tărâţe de grâu în apă (2 linguri tărâţe/250 ml apă), de seara până dimineaţa, când se încălzeşte puţin şi se bea. Seara să se consume iaurt cu tărâţe. Să nu se consume apă de la robinet, deoarece aceasta poate conţine bacili, mai des E. Coli.
- **Valeriu Popa** recomanda pentru rinichi şi sciatică următoarele proceduri:
  – se face următorul macerat: 700 ml vin alb, 100 g miere, 200 g ceapă tăiată mărunt. După 15 zile se strecoară. Se iau în fiecare dimineaţă 3-4 linguri pe stomacul gol;
  – se pune compresă sau se freacă locul cu ceapă. Se aplică foi de varză zdrobite care se ţin toată noaptea. Se repetă în fiecare seară, până trece durerea.
  – recomanda următorul ceai (infuzie) pentru rinichi: coada-calului, urzică-moartă şi vie, sunătoare.
- Ienupărul este cea mai eficientă plantă în tratamentul infecţiilor renale. Se poate folosi tinctura de ienupăr. Se pun 20 linguri pulbere de boabe într-un borcan cu capac filetat, adăugându-se 150 ml alcool alimentar şi 100 ml apă. Se macerează 10 zile, se filtrează şi se păstrează în sticluţe de culoare închisă. Se ia câte 1 linguriţă, în 50 ml apă, de 3 ori/zi. Nu se foloseşte în inflamaţii renale acute, deoarece irită. Pentru testare se începe cu o treime tinctură şi se măreşte progresiv cantitatea. Ienupărul se poate combina cu alte plante protectoare.
- Uleiul de cimbru (3 pic. cu 1 linguriţă miere, de 3 ori/zi) are efect rapid, dar, nefiind imunostimulator, boala poate recidiva.
- Produsul românesc „Renostim”, care este un amestec de ienupăr, mesteacăn, coada-şoricelului şi, în proporţii mai mici, alte trei plante cu rol de protecţie a rinichilor. „Renostim” este produs de „Dacia Plant”.

- Tinctură de ghimpe combinată cu tinctură de pufuliță în părți egale: este eficientă în cistită, nefrită, pielo-nefrită și litiază urinară. Se iau 2 lingurițe din amestec, diluate într-un pahar de apă, de 2 ori/zi. Sunt necesare minim 6 săptămâni de tratament.
- Pufulița cu flori mici vindecă și cele mai grave afecțiuni ale vezicii urinare, rinichilor sau prostatei. Se face infuzie cu 1 linguriță/cană. Se beau pe stomacul gol, 3 căni cu infuzie/zi.
- Pentru insuficiență renală este recomandată cura cu argilă.
- Dulceața de fructe de soc curăță stomacul, ajută rinichiul, ușurează micțiunea.
- Se bea decoct de planta coada calului și 10 boabe ienibahar (fierte 10 min.).
- Contra radicalilor liberi (efect antioxidant) și repetării infecțiilor urinare cu micțiuni frecvente, usturimi la urinat, jenă dureroasă lombară sau suprapubiană, firma Walmark recomandă produsul „Urinal", care conține extract de afine. Afinele, bogate în vitamine, bioflavonoide previn aderarea bacteriilor la tuburile și pereții vezicii urinare (în special Escherichia Coli, responsabil în peste 85% din totalul infecțiilor urinare). Se iau 1-6 capsule/zi.

Albuminurie – *se caracterizează prin prezența substanțelor proteice în urină. Albuminuria renală se datorează unor boli de rinichi ca nefritele; dar și în boli bacteriene sau virale (scarlatină, difterie, gripă, reumatism etc.), când este însoțită și de febră. Poate apărea și în infecții, intoxicații dar și după efort, oboseală, supraalimentație proteică etc.*

- Infuzie: 15 g rădăcini de țelină, sparanghel, mărar, ghimpe, pătrunjel + miere; păstăi de fasole boabe.
- Ulei de ienupăr.

Cistită *(inflamația vezicii urinare)*, **pielocistită** *(inflamația bazinetului renal). Se manifestă prin micțiuni dese, dureri la micțiuni și urină tulbure.*

Cauza cistitelor este fie o infecție generală (microbi sau substanțe toxice), fie o infecție ascendentă sau descendentă, cu punct de plecare genital sau intestin (enterocolite). Există o cauză care favorizează fixarea infecției în căile urinare (iritație mecanică prin litiază, stricturi uretrale, congestie a vezicii de natură hormonală etc.). Evoluează acut sau cronic. Începe cu frisoane, febră (39-40°C), dureri musculare, lombare care lipsesc când e afectată doar vezica etc.

Când vezica e puternic congestionată de inflamație poate apărea urina roșie (hematurie). Analiza urinei găsește leucocite, mucus, uneori hematii dar nu albumină și cilindri. Din urină se pot identifica microbii.

Se va întreține tranzit intestinal normal, evitarea frigului și a umezelii, evitarea și tratarea infecțiilor.

În perioada cu febră se va sta în pat. Se va ține regim alimentar, se va consulta medicul și se va întări corpul prin vitaminizare.

În timpul infecţiilor vezicii urinare, în perioada menopauzei, apar dureri şi arsuri în timpul urinării, creşte frecvenţa urinării chiar şi noaptea, urina e mai intens colorată şi cu miros dezagreabil, apar dureri abdominale. Infecţiile sunt cauzate de bacterii, care sunt introduse în urină prin secreţiile vaginale (în uretră). O parte din bacterii se elimină cu urina, altele sunt inhibate de pH-ul urinei, iar suprafaţa vezicii urinare are proprietăţi antimicrobiene. Globulele albe din sânge măresc capacitatea de apărare a organismului.

Cistita interstiţială cronică nu se datorează infecţiei, ci ingerării repetate de alimente alergene.

Tratamentul infecţiilor vezicii urinare constă în mărirea fluxului urinei prin creşterea consumului de lichide şi stimularea unui pH care să inhibe dezvoltarea bacteriilor. Se vor consuma afine (*archtostahylos uva-ursi*), care acidifiază urina, conţin acid hipuric cu efect antibacterian şi reduc capacitatea bacteriei E.coli de a adera la mucoasa vezicii urinare şi a uretrei. Nu îndulciţi sucul de afine cu zahăr (are acţiune negativă asupra sistemului imunitar).

Afinele conţin arbutin (frunzele au 7-9%) cu proprietăţi antiseptice. Au şi efect diuretic. Dacă se consumă excesiv frunze de afine, au efect toxic, care se manifestă prin ţiuituri în urechi, greaţă, vomă, sufocare, leşin.

- Se vor bea următoarele sucuri de legume :
  - morcov + sfeclă + spanac
  - morcov + sfeclă + castraveţi ;
  - morcov + ţelină + pătrunjel ;
  - morcov + sfeclă + cartof.
- Ceai de frunze şi flori de măceş cu boabe de ienupăr, câte o linguriţă din fiecare. Se face o cură de o săptămână. Se bea 1 litru de ceai pe zi (pentru preparare vezi explicaţia de la „Anorexie").
- Pentru cistita radică se fac băi de şezut cu tărâţe de grâu, în fiecare zi seara, timp de o săptămână sau două, până dispar durerile şi senzaţia de urinare continuă.
- Într-un vas cu 3-4 l apă clocotită se introduce un săculeţ din tifon în care s-a pus un pumn de tărâţe. Se lasă să infuzeze 10 min. Băile trebuie să fie cât mai fierbinţi şi să dureze până ce apa începe să se răcească. După baie îmbrăcaţi-vă gros în partea de jos, puneţi şosete în picioare şi staţi în pat sub plapumă.

Pentru *cistită şi boli renale* :

- Tinctură de sânziene (vezi „hernie"), 1-2 linguriţe în 100 ml apă, de 3 ori/zi.

Pentru *cistite, infecţii urinare* :

- Ceai de drăgaică (sânziene) + coada-şoricelului + gălbenele + melisă (roiniţă). Se bea timp de 6 luni.
- Suc din afine, agrişe, pere, dovleac - 200-300 g/zi (şi în nefrite).
- Fructe : coacăze, struguri, zmeură ; legume : creson, dovleac, lăptucă, praz, varză (în pielocistită).

- Ceai de: cozi de cireş, vişin (sau coaja de pe crenguţe, 1 cană/zi), merişor (antiinflamator - macerat cu 2 linguriţe frunze la 100 ml apă rece. Se lasă 15 min. Se strecoară, şi peste frunzele rămase se adaugă 100 ml apă clocotită. Se fierbe 15 min. După 10 min. se strecoară şi se amestecă ambele lichide. Se bea fracţionat în cursul unei zile. Merişorul conţine mult tanin, care combate colibacilii). Alte plante eficiente sunt: muguri de pin, plop, coada-şoricelului, dud, seminţe in, rizomi de pir (antimicrobian), mătase de porumb, muşeţel, soc, rădăcini de osul-iepurelui, teci de fasole, urzică-moartă.
- Produsul românesc „Renostim" (vezi la „Aparatul urinar). Eficient este şi produsul american "Imunostim", realizat din Gheara mâţei şi Echinaceea.
- Ceaiul de pufuliţă cu flori mici+ghimpe acţionează la nivelul întregului tract urinar. Se beau 1,5-2 l zilnic.
- Să se consume fructe sau sucuri de fructe (ex. măceşe) bogate în vitamina C. Sparanghelul are efect diuretic şi stimulator al rinichilor.
- Infuzie de muşeţel, măceşe, coriandru, coada-şoricelului, busuioc, salcâm, în cantităţi egale. Se pune 1 linguriţă amestec/250 ml apă. Se beau 2-3 căni/zi, între mese. Se îndulceşte cu miere.
- De 3 ori/zi se ia câte o linguriţă tinctură de ienupăr în 1/2 pahar cu apă. Se bea minim 1 litru decoct (10 min.) de coada-calului îndulcit cu miere. Seara se face baie fierbinte de şezut cu decoct de coada-calului şi coada-şoricelului (câte o mână din fiecare plantă la 5 l apă). După baie nu se şterge, se înfăşoară în halat gros şi se bagă în pat. După 10 zile se produce vindecarea.
- Produsele româneşti: Meltonic Renal; Carpicon supozitoare; Hercules.
- Merişor + mesteacăn + seminţe de pătrunjel + coada-calului, câte 20 g din fiecare. Decoct, cu 4 linguriţe la 0,5 l apă. Se beau 3 ceşti/zi.
- Ceai de: busuioc (2-3 căni/zi) + ulei de coriandru (2-3 picături de 2 ori/zi, 3-4 zile – bun şi la colibacili – de 3 ori/zi timp de 10 zile), coada-calului, coada-şoricelului, sunătoare, cicoare, iarbă-grasă (în pielocistite).
- Ceai de: infuzie de lumânărică, decoct de: nap, orz (cistite).
- Băi de şezut cu urzică-moartă, baie de aburi cu coada-calului.
- Propolis – să se sugă 5-10 g/zi sau 6 tablete proposept/zi. În loc de propolis, foarte eficientă este tinctura de muguri de plop negru (60 pic. de 3-4 ori/zi) asociată cu ceaiuri diuretice (soc, măghiran) şi tinctură de ienupăr în apă (1 linguriţă la 1/2 pahar apă). Pentru detalii, vezi la „Arterite".
- Miere din flori de fân 80-120 g/zi.
- Oţet de mere.

Pentru *cistită*, hematurie (urinare cu sânge):

- Ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate") în care se pune şi o linguriţă ghimpe (xanthium spinosum). Se beau 1,2-2 l/zi.

Presopunctura

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

- Masarea punctelor ce se află pe ambele tălpi, lângă marginea internă, în apropierea călcâielor. Să se maseze 5-10 min. zilnic, 10 şedinţe.
- Masarea zonei reflectogene a punctelor limfatice, rinichi – uretere – vezică urinară.
- Balnear: la 3 luni după stadiul acut al nefritei, se recomandă ape bicarbonatate sodice (izv. 8 Slănic-Moldova), ape sulfatate calcice magneziene, oligometalice (Olăneşti).

Calculi urinari – *apar din cauza tulburărilor de metabolism, avitaminoză A, hiperparatiroidism, infecţii, tulburări ale unor electroliţi din sânge: Na, Ca, P etc. După compoziţia lor chimică, se deosebesc: calculi urici (litiază urică), calculi oxalici (litiaza oxalică) şi calculi fosfatici (litiaza fosfatică). O alimentaţie prea bogată în carne va acidifia prea mult urina şi va favoriza precipitarea fosfaţilor şi a carbonaţilor. O alimentaţie prea bogată în dulciuri şi cartofi, cafea, spanac, măcriş, tomate (alimente oxalifore), va favoriza precipitarea oxalaţilor.*

O cauză a bolii poate fi şi consumarea timp îndelungat a unei ape cu prea multe săruri minerale (atenţie la apele minerale îmbuteliate, vechi).

Aportul insuficient de lichide, pierderile excesive de lichide din corp (transpiraţii, diaree etc.), osteoporozele, mobilizarea la pat, carenţa proteinică, tratamentele îndelungate cu cortizon, bolile cronice de rinichi, cancere cu metastaze osoase duc la calculi urinari.

De asemenea, defecte congenitale sau dobândite ce constituie un obstacol în calea urinei. Dacă nu sunt înlăturate obstacolele (fibrom uterin, adenom de prostată, rinichi căzut, tumori ale vezicii, stricturi ale uretrei) se ajunge la pierderea rinichiului.

Când dimensiunile pietrelor nu depăşesc 7-8 mm diametru, cura hidrominerală este binevenită. Se beau 2-2,5 l apă în 24 ore. Apele minerale trebuie alese judicios, în funcţie de bolnav, datorită compoziţiei chimice a apei care poate produce efecte contrarii, de precipitare a sărurilor în urină. Sucurile de fructe şi legume se dau după ce se cunoaşte compoziţia chimică a urinei şi calculilor. Trebuie corectată aciditatea sau alcalinitatea urinei.

Concentrarea exagerată a urinei timp îndelungat, deoarece se beau prea puţine lichide sau se lucrează la temperatură ridicată, poate fi o cauză a precipitării sărurilor. Excesul de săruri poate fi adus şi din mediul extern: ape minerale consumate timp îndelungat, mai ales dacă sunt vechi sau alimente bogate în oxalaţi sau acid uric (viscere, icre, ciocolată). Precipitările excesive de săruri apar în boli metabolice (diabet – oxalaţi, gută – acid uric), al unor boli intestinale (colite, paraziţi – oxalaţi), al glandei paratiroide (fosfaţi, oxalaţi) sau al oaselor (fosfaţi). Şi pH-ul urinei are influenţă. Astfel, precipitările sunt favorizate de aciditatea mare a urinei (uraţi) sau de scăderea acidităţii (fosfaţi, carbonaţi).

Infecţiile urinare, staza urinară favorizează precipitarea. Chiar şi ereditatea poate avea un rol. Colicile renale se exprimă funcţie de locul unde este piatra (lombare – în bazinet ; vezicale – în vezică ; tipice – în uretere). Se declanşează la efort, mers cu vehicule cu trepidaţii care se însoţesc cu hematurie. Litiaza favorizează localizarea infecţiilor la rinichi (pielonefrite). În litiaza urică se va folosi o dietă alcalină, în litiaza fosfatică, carbonatică, dieta va fi acidifiantă.

Se vor bea multe lichide, în aşa fel încât să urineze 1,5 l/zi pentru a împiedica precipitarea sărurilor. Se vor evita alimentele bogate în oxalaţi şi acid uric.

După ce se bea ceaiul specific pentru litiază (cozi de cireşe etc.), se va efectua o baie caldă (rinichii fiind bine acoperiţi cu apă) care va dilata canalele, astfel mărindu-se posibilitatea de a elimina pietrele după micţiunea concomitentă băii.

1. Dizolvant – suc de :
   - castravete 200 g
   - morcov 200 g
   - ridiche neagră 100 g
   - miere 10 g
   - Se beau 21 zile câte 500 g/zi, fără proteine animale.
   - Ulei volatil : fenicul, ienupăr (elimină acizii urici), anason, cimbru, lămâie, muşcată. Uleiul de migdale dulci contribuie la eliminarea calculilor.
   - Decoct : 50 g seminţe sau rădăcină de pătrunjel/1 l apă. Se fierb 5 min., se infuzează 15 min. Se beau 2 ceşti/zi (înainte de mese).
2. Dr. Bircher Benner recomandă următorul suc de :
   - morcov 250 g
   - sfeclă 100 g
   - păstârnac 50 g
   - mere 250 g
   - ridiche 250 g
   - castraveţi 100 g
   - miere 50 g

   în regim exclusiv de crudităţi.
3. Suc din : afine, cireşe, coacăze, fragi, lămâi, pere, pepene verde, portocale, câte 200-500 ml/zi.
   - Suc de legume : cartofi, castraveţi, dovleac, lăptuci, morcovi, păstârnac, ridiche, sparanghel, tomate, varză, câte 2 pahare/zi.

   Se vor bea următoarele sucuri de legume :
   – morcov + sfeclă + castravete ;
   – morcov + sfeclă + spanac ;
   – morcov + ţelină + pătrunjel (acest suc, recomandat şi de **Valeriu Popa**, nu se ia în cantităţi mari şi nici singur deoarece tulbură sistemul nervos) ;
   – andive ;
   – lămâie în apă caldă.

4. Dr. Virgil Geiculescu recomandă 1,5-2 l/zi lichide.
   • Se evită alimentaţia unilaterală alcătuită din carne, pâine, prăjituri, ouă, grăsimi, excesiv de acidifiante, care predispun la formarea de calculi.
   • Se combate şi alimentaţia predominant vegetariană, apărând calculi constituiţi din fosfaţi de calciu.
   • Raţia alimentară: 2500-3000 calorii, fiind compusă din 100 g grăsime sub formă de ulei vegetal, precum şi untură de pasăre sau porc, 80 g proteine, 400 g glucide, 1/2 l lapte/zi.

- Glucide: pâine, prăjituri, cereale integrale.
- Sare: max. 10 g/zi.
- Se consumă câte o mână din: iarbă-grasă + măcriş + lăptucă + sfeclă + păpădie – diuretic; se ia un vas cu 6 l apă în care se pune cât cuprinde între 3 degete din fiecare din plantele următoare: mătase de porumb, cozi de cireşe, coada-calului, troscot, boabe de ienupăr, măceşe, seminţe de pepene verde, muşeţel, tei. Se lasă 15 min. să fiarbă la foc mic. Se strecoară, se pune în sticle la rece. Plantele strecurate se mai fierb o dată. Se beau 2 l ceai/zi. Ceaiul se bea 10 zile/lună, timp de 3 luni. Se fac băi cu apă fierbinte. Canalele se dilată şi se elimină pietrele. După eliminare se mai bea 1 săptămână ceai, pentru spălarea rinichilor (*Formula AS*).

În ***litiaza oxalică şi fosfatică***:

- Să se consume *alimente bogate în magneziu* care uşurează dizolvarea oxalaţilor de Ca, cum sunt: orezul, pâinea integrală, fulgii de ovăz şi leguminoasele – dovleac, praz, salată, ridichi, usturoi, ţelină, morcovi.
- *Alimente interzise* (bogate în Ca şi oxalaţi): cafea, băuturi fierbinţi, ouă, produse lactate, alimente grase, cartofi, fasole, mazăre, varză, conopidă, spanac, măcriş, roşii, pătrunjel, sfeclă, ceapă, zahăr, orez nou, alimente fripte sau prăjite, nuci, măruntaie (creier, ficat, rinichi), condimente şi băuturi alcoolice tari care favorizează precipitarea acidului uric.
- Carnea se admite fiartă 150-200 g/la 2 zile.
- Sucuri din fructe (până la 2 l/zi), zeama legumelor, fructe crude ca mere, pere, gutui.
- 1,5-2 l/zi decoct din: păpădie, coada-calului, turiţă-mare, urzică, creson, pir, troscot. Pe abdomen se aplică cataplasme cu coada-calului.

În ***litiaza cu oxalaţi*** sunt indicate fructe bogate în Mg, care uşurează dizolvarea oxalaţilor de Ca şi care nu conţin acid oxalic: struguri, coacăze, mere, vişine, cireşe, mere, pere, caise, piersici. Sunt contraindicate fructele care conţin acid oxalic: mure, afine, păducel şi fructe deshidratate: prune, caise, smochine.

- Frunze de urzică – 2-3 căni/zi – infuzie – 1 lingură/cană.
- Coada-racului – decoct – 1 1/2 l la 500 ml apă. Se fierbe 15 min. Se bea călduţ în 3 reprize, după mesele principale.

În ceea ce priveşte consumarea legumelor şi fructelor, părerile sunt împărţite (ex. V. Geiculescu, Sabin Ivan etc.). Unii le interzic deoarece conţin mult calciu şi formează oxalaţi de calciu care sunt foarte bazici etc., alţii recomandă aceleaşi legume şi fructe fiind diuretice etc. Astfel, sunt puse în discuţie: cartoful, gulia, varza, roşiile, pătrunjelul, sfecla, castravetele, ceapa, ţelina, merele, perele. Eu cred că e bine să se consume, evitând excesele. Astfel, roşiile crude bine coapte sunt alcaline, bogate în acid citric şi o componentă a acidului oxalic comparabilă cu cortizonul. Roşiile necoapte (gogonelele) ar conţine acid oxalic. Roşiile sunt recomandate în litiaze, în stare crudă, ca fiind diuretice, eliminând acidul uric (Geiculescu, J. Valnet). Dar fierte, cu făinoase sau zahăr, transformă acizii care devin anorganici, se combină cu amidonul din făinoase sau zahărul şi dau reacţii puternic acide, contribuind la depunerea calciului sub formă de calculi etc. De aceea trebuie prudenţă chiar şi în consumarea legumelor şi fructelor, cu atât mai mult a lactatelor, produselor zaharoase, făinoaselor, a combinării lor, mai ales când sunt pregătite termic.

Atenţie la apele minerale: să se verifice timpul de expirare şi să nu se bea în exces.

În ***litiaza fosfatică*** se recomandă sucuri de fructe, fructe proaspete (mere, pere, gutui, agrişe).

În ***litiaza urică***, sunt permise alimente ce nu au în compoziţia lor acid uric şi care alcalinizează urina, îndeosebi fructe şi legume.

Se scot din alimentaţie: carnea de animal tânăr, măruntaiele, cafeaua, ceaiul rusesc, ştevia, spanacul, varza de Bruxelles, fructele deshidratate (prune, caise, smochine). Sunt interzise sosurile de carne şi peşte. Sunt indicate grăsimile vegetale şi sucul de lămâie.

Ceaiuri în litiaza urică:

- cozi de cireşe, frunze de merişor – 2 căni/zi din decoct – 1 linguriţă/cană;
- frunze de mesteacăn – infuzie – 2-3 linguri/cană. După răcire se adaugă 1 vârf de cuţit de bicarbonat de Na, după care se lasă în repaus 6 h;
- turiţă-mare – infuzie sau decoct – 1 linguriţă/cană; turiţă-mare + osul-iepurelui + traista-ciobanului + frunze de mesteacăn – câte 20 g din fiecare – infuzie;
- muguri de pin – 2-3 căni/zi – infuzie;
- mătase de porumb – indicată în calculozele de uraţi, contraindicată în litiazele de oxalaţi – 2-3 căni/zi – infuzie – 1 linguriţă/cană;
- iarbă-mare, coada-racului, urzică, cicoare, in, brusture, lipan. Iată cum se prepară ceaiul de brusture. Se iau 3 linguri pline cu rădăcină de brusture crud (cam de 3-4 ani). Se fierb în 1,5 l apă, până ce aceasta scade la jumătate. Se răceşte, se strecoară şi se împarte în trei părţi. Se ia câte o parte cu o oră înainte de mesele principale. Se repetă cura timp de trei zile. Tratamentul macină şi elimină pietrele. Eficiente sunt şi tincturile de brusture, coada-calului şi inula.

- ceapă – în litiaza urică, 1-2 cepe/zi sau tinctură ;
- suc de lămâie – sucul de la 2-4 lămâi/zi.
- sucul de la 1/2 kg lămâi + 200 g ulei de măsline + 1/2 kg miere. Se bea 100-200 g/zi, în mai multe reprize, timp de o săptămână. Se ţine post o zi, apoi se reia încă o dată. După 2 săptămâni calculii sunt eliminaţi (*Calendar/ 1997*, Editura Speranţa).

În ***litiaze mixte*** :

- rădăcină de osul-iepurelui – decoct – 3 căni/zi – 1 lingură/cană ;
- măceş – împiedică formarea calculilor renali – 2 căni/zi – infuzie sau decoct – 1 linguriţă/cană ;
- zămoşiţa elimină nisipuri şi calculi mici. Decoct 5 g plantă/200 ml apă dimineaţa, cu 1 oră înainte de micul dejun ;
- muguri de fag – 2 căni/zi – infuzie – 2 linguriţe/cană ;
- planta lebeniţa sălbatică. Dna Levei Ioana din Bistriţa a scăpat de un calcul de 8 mm după o lună ;
- băi de şezut cu coada-calului, ace de brad ; se bea ceai de coada-calului. Baia se face de 3 ori/zi, iar ceaiul se bea înainte de baie ;
- băi cu decoct de paie de ovăz (se fierbe jumătate de oră). Se stă o oră în cada cu apă la temperatura de 30°C. În final, este bine să se facă un duş cu apă mai rece. Băile se fac de 3 ori/săptămână. Se bea decoct de ovăz, care se fierbe jumătate de oră, 2 căni/zi, şi ceai de coada calului (infuzie 1/2 h).
- contra nisipului vezical : 20 g frunze de mesteacăn, 20 g osul-iepurelui, 20 g traista-ciobanului, 20 g turiţă-mare ;
- ceai de ciuboţica-cucului, pătlagină, frunze de păr ; se înghit 8 g seminţe de pătlagină/zi şi se mănâncă pere zemoase ;
- se aleg crengi de vişin cu grosimea ceva mai mică decât circumferinţa creionului. Ele se măsoară şi trebuie să atingă în total 2 m. Se spală, se fierb, rupte în bucăţele, în 3 l apă, până apa scade la 1,5 l. Se bea călduţ, într-o singură repriză. Se repetă câteva ceaiuri. Calculii se expulzează fără durere ;
- dimineaţa, pe nemâncate se înghite cu apă o bucăţică de tămâie naturală de la Ierusalim (de culoare gălbuie, uşor transparentă, cât un bob de porumb mic), timp de 6-7 zile (maxim). Pietrele se vor sfărâma şi se vor elimina cu sânge ;
- argila : o săptămână se face cură de apă de argilă – 1/2 linguriţă/1 pahar apă, săptămâna următoare, tot pe nemâncate, faceţi o cură de zeamă de lămâie cu ulei de măsline (zeama de la o lămâie cu 1 lingură ulei de măsline). Se aplică pe rinichi cataplasme reci sau uşor încălzite cu argilă, timp de 2 h ;
- se face decoct din 250 g rădăcină de pătrunjel tocată mărunt/1litru apă. Se fierbe la foc mic, într-un vas cu capac, până când lichidul scade la o cană. Se strecoară şi se bea câte 1/3 din decoct de 3 ori/zi, pe stomacul gol. În acea zi nu se mănâncă nimic. Până a 2-a zi piatra se transformă în nisip care se poate vedea în urina adunată într-un vas. Durerea poate să dispară de la prima ceaşcă.

Apiterapie :

Ceai diuretic din miere şi ceapă: 100 g ceapă dată prin răzătoare – se fierbe 15 min. acoperit. Se răceşte puţin, se strecoară şi se adaugă 50 g miere. Se bea călduţ, seara.

Bitter suedez.

Presopunctură

Obs. : Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

Se masează în fiecare seară punctul numit „Cea mai importantă vâlcea" – R3 – care se află între scobitura dintre maleola internă (proeminenţa osoasă din partea inferioară a tibiei, glezna) şi tendonul lui Ahile – 5-10 min. – prin dispersie (în sensul deşurubării, invers acelor de ceasornic) ; zilnic 1-2 şedinţe – 10 şedinţe/serie.

Staţiuni balneo-climaterice: Călimăneşti – ape oligometalice, Olăneşti, Herculane, Căciulata. Se recomandă ape oligometalice simple. În litiaze fosfatice se recomandă ape sulfatate, calcice magneziene (Govora).

Colibaciloza – *Se datorează bacilului Coli.*

1. **Valeriu Popa** mi-a recomandat o cură cu 30 picături/zi ulei de coriandru. Am ţinut cam 2 luni această cură, la care mi-a mai recomandat ceai de merişor.
2. Ceai de busuioc (3-4 căni/zi) şi ulei de coriandru, de 3 ori/zi câte 10 picături în puţin ceai, timp de 10 zile. Se reia reţeta dacă mai acţionează colibacilii.

   Sunt mai multe tipuri de colibaciloze, după locul unde se instalează. Cel mai frecvent apare la rinichi.

Colici renale

Când sunt localizaţi renal sau uretral, calculii produc o durere continuă. Durerea este absentă când calculii sunt situaţi în partea „cărnoasă" a rinichiului, fiind ficşi şi neproducând obstrucţii.

Colica este datorată unui calcul migrator, devenit brusc obturant, pe când calculul „în repaus" – ce permite totuşi trecerea urinei, provoacă o jenă lombară permanentă, dar modest dureroasă. Colica renală este o durere violentă ce începe în spate, în locul unde ultima coastă se fixează pe coloana vertebrală, iradiind în faţă către abdomenul inferior, către vezică, regiunea inghinală, scrot la bărbaţi, sau labiile vaginale mari la femeie şi la rădăcina coapsei.

Durerea devine violentă, din cauza contracţiilor ureterului care încearcă să elimine obstacolul.

Colica poate fi precedată de mici semne : dureri surde lombare, uşoară sângerare urinară, urinări dese, greţuri, vomă, râgâieli, paloare, frisoane, transpiraţii.

Febra când apare, avertizează o infecţie urinară. Pentru calmarea durerii se bea macerat din 1 linguriţă frunză de izmă înmuiată 20 min., în 200 ml apă. Nu se fierbe. Se bea maceratul pe parcursul a 1-2 ore (dr. Ion Nica).

- Comprese calde cu coada-calului. Se pun 2 pumni în săculeţ de pânză. Puneţi să fiarbă apă în oală şi, când clocoteşte, băgaţi săculeţul înăuntru lăsându-l 10-15 min. Scoateţi-l, stoarceţi uşor şi puneţi-l pe zona rinichiului, legându-vă cu un ştergar. Deasupra puneţi o pungă de plastic, apoi îmbrăcaţi-vă gros. Băgaţi-vă în pat. Compresa se ţine 20 min.
- Infuzie de rizomi de pir, mătase porumb, merişor (diuretic şi antiseptic), mesteacăn, frunze de afin, coada-calului, muguri de plop, pufuliţă cu flori mici (dureri vezicale).

Enurezis şi incontinenţă urinară – *este emisiunea involuntară de urină, la o vârstă când copilul îşi controlează vezica – după 3 ani – semn de maturaţie întârziată a scoarţei cerebrale sau de diabet.*

La enurezis, cauza poate fi pur psihică, mai rar organică (spină bifidă). Să nu se confunde cu incontinenţa urinară care este din cauza funcţionării insuficiente a muşchilor sfincterieni ai vezicii produse de: inflamaţii, tumori, tulburări de inervaţie ale sfincterului vezical.

- Ceai de coada-şoricelului şi sunătoare – curăţă rinichii de toxine. Indicat este şi ceaiul din: coada calului, coada-şoricelului, sunătoare şi creţişoară.
- Băi de şezut cu coada calului, coada-şoricelului, traista ciobanului, în amestec.
- Săptămânal să se facă baie de şezut cu sunătoare.
- Băi de şezut cu sare timp de max. 20 min.
- Ceai: cârcel – infuzie cu 2-3 g/cană, 1-2 căni/zi; creţişoară – 4 ceşti/zi; se freacă regiunea vezicală cu tinctură de traista-ciobanului, care înviorează musculatura dinspre exterior.
- 1 linguriţă miere seara, la culcare.
- J. Valnet recomandă cura cu ulei de nucă: se îmbibă o felie de pâine prăjită cu 1 linguriţă ulei de nucă şi se consumă în fiecare seară, timp de 15 zile.
- Într-un vas cu 5-6 l apă se fierb 2-3 pumni de fasole albă – teci – până se colorează apa. Se fac 2 băi de şezut/zi, dintre care ultima seara. Baia trebuie să fie cât mai caldă. După 3 săptămâni se poate vindeca, iar dacă nu, se repetă tratamentul după 2 săptămâni.
- Rezultate mai bune dau şedinţele de acupunctură. Se poate produce vindecarea după 10 şedinţe.
- Vitaminele B_1 şi B_6, alternativ, câte 1 pastilă dimineaţa, timp de 2 săptămâni.
- Pentru urinări dese: Se pune într-un pahar cu apă caldă o linguriţă cu suc de usturoi şi 1 linguriţă cu ulei de măsline. Se beau câte 3 pahare/zi, înainte de mese. Cineva din Braşov s-a vindecat cu acest tratament.
- Preotul Sebastian Kneipp recomandă păşitul în cada cu apă rece, după care se aleargă pentru ca picioarele să revină la căldura lor naturală. În apă se stă 3-5 minute.
- Când se urinează ziua, se dă drumul la un jet de urină, apoi se opreşte puţin şi iar se dă drumul. Întăreşte muşchii zonali.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Cea mai importantă vâlcea" – R2 – care se află în scobitura dintre maleola internă și tendonul lui Ahile – dispersie ; „Vasul cel lung" – V62, situat la vârful maleolei externe – dispersie.

Manevre Shiatsu :

- pe 5 puncte situate de o parte și de alta a coloanei vertebrale lombare ;
- în regiunea sacrată – masaj liniar ;
- apăsare ușoară cu palma pe ceafă la sfârșitul procedurilor ;
- se va ciupi pulpa degetului mic de la ambele mâini, în fiecare seară.
Toate punctele de mai sus se vor masa prin dispersie, 5 min., de 2 ori/zi, total 10 ședințe/serie.
- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – vezică urinară. Se combat undele nocive.
- Gimnastică invizibilă – leac dat de Enciu Nicanor (biolog – Cluj-Napoca) :
A. Se strâng voluntar mușchii sfincterului anal, în mod ritmic, până obosește zona anală. Verificăm numărând de câte ori am crescut numărul de contracții în fiecare repriză din fiecare zi, din cele 3 săptămâni de gimnastică.
B. Introducem apoi, alt tip de gimnastică cu contracții prelungite ale sfincterului anal (contracții izotonice), adică contractăm o dată sfincterul anal și prelungim contracția cât putem. Se prelungește zilnic durata ei (ne cronometrăm). Durează și acestea 3 săptămâni.
C. Cele două tipuri de gimnastică se pot desfășura alternativ. Al treilea tip de gimnastică constă în următoarele : când ne vine senzația de a urina, dăm drumul la jetul de urină, îl oprim voluntar imediat și-l ținem oprit cât putem. La următoarele urinări se procedează la fel, urmărind ca oprirea voluntară să dureze mai mult decât cea anterioară și tot așa, până ajungem să ținem sub control jetul de urină. Acest sistem de gimnastică durează 3 luni.
Trebuie eliminat alcoolul și tutunul care slăbesc nervii aparatului urinar.
Se va ține cont să avem aportul necesar din complexul de vitamine B.

Incontinența urinară este produsă de boli ca cistita, litiaza renală, prostata.

În caz de *incontinență urinară* se va bea suc de mere. Este diuretic, disociază acidul uric, hrănește fibra musculară și celula nervoasă, este detoxifiant.

Se vor bea următoarele sucuri de legume :
– morcov + sfeclă + spanac ;
– morcov + sfeclă + castravete.

Dacă e datorată acidului oxalic cristalizat în rinichi :
– suc de morcov + sfeclă + castravete ;
– morcov + țelină + pătrunjel ;
– morcov + sfeclă + cartofi.

- Tinctura de floare de nuc uscată (moțul făcut de nuc primăvara). Într-o sticlă de 1/2 l, se pune până la jumătate floare de nuc și se toarnă țuică

slabă până se umple sticla. Se macerează 4-5 zile, agitând sticla zilnic. Se ia câte o înghiţitură din această băutură bogată în iod dimineaţa, pe stomacul gol (reţeta dată de Florica B., Sibiu, septembrie 2002).

- Se fac seara, băi de şezut cu tărâţe de grâu, timp de 1-2 săptămâni. Pentru aceasta, se face infuzie 10 min. cu un pumn mare de tărâţe puse în 3-4 l apă clocotită. Tărâţele se pot pune în săculeţ de tifon. Se stă cu şezutul cât mai mult timp, min. 15 min., în ligheanul cu infuzie cât mai fierbinte, corpul fiind acoperit cu o pătură. Apoi se îmbracă gros, cu şosete groase şi se stă în pat. Pe abdomen, jos, se pun cataplasme cu foi de varză zdrobite. Se bea zilnic, cu 1/2 h înainte de masă, câte un pahar cu apă caldă în care s-a pus o linguriţă cu suc de usturoi şi o linguriţă ulei de măsline macerat la rece.
- Pentru iritaţii ale vezicii urinare, se beau 3-4 căni/zi cu ceai de ciocul--cucoarei (dr. ing. Georgel Bârcă – Fălticeni, septembrie 2002).

Hidronefroza (uronefroza) – *Din cauza unor obstrucţii pe căile urinare (bazinet, ureter) sub formă de calculi, stricturi, tumori sau compresiuni exterioare se produce acumulare de urină în bazinetul rinichilor. Ţesutul renal comprimat se atrofiază, rinichiul putând să nu mai funcţioneze din această cauză. Dacă urina se infectează, apare puroi, iar boala se va numi „pionefroză". Tratamentul poate fi operator.*

În revista *Formula AS* nr. 407, d-na Melinte Cătălina din Buzău dă următorul tratament vindecător:

1. Băi de şezut cu ceai de coada-calului. Infuzie din ceai de coada-calului care se bea zilnic, o cană dimineaţa şi una seara.
2. În timpul zilei, în loc de apă, se bea ceai din amestec de plante: soc (flori şi scoarţă), turtiţă mare, osul-iepurelui, măcrişul-iepurelui, mătase de porumb, coajă şi frunze de mesteacăn, urzică-moartă – galbenă sau albă, rădăcină de pir.
3. Se mai bea „lapte de troscot", care se prepară astfel: o linguriţă cu vârf de troscot se opăreşte cu o cană de lapte în clocot. Se bea foarte fierbinte, în înghiţituri mici (3-4 căni/zi).

Nu se vor consuma: carne, alcool, cafea, zahăr, făină albă şi se va bea zilnic un litru de sucuri din sfeclă roşie, varză, morcov.

Nefrita – *se manifestă cu edeme la mâini şi la picioare, scăderea cantităţii de urină, apare albumină, sânge, creşterea azotului, uree, hipertensiune. Survine la 14-21 zile după o infecţie provocată de streptococ, stafilococ sau pneumococ. Infecţia poate fi dată şi de colibacili, proteus. Apare după septicemii, otite, sinuzite, angine, scarlatine, furuncule, tulburări intestinale. Germenii se fixează pe rinichi datorită unei cauze generale: diabet, avitaminoză sau datorită unei staze urinare (piatră). Se produce inflamaţia rinichilor şi datorită hidraţilor de C sub formă de grăsimi sau zahăr. Urina devine roşie şi se instalează edemul, mai întâi la pleoape, faţă, apoi la picioare. Tensiunea creşte.*

Afecţiunile genitale sau urinare stau la baza pielonefritelor. Sarcina constituie un factor favorizant al *pielonefritelor* (inflamaţia bazinetului renal + inflamaţia rinichilor datorită microbilor ajunşi în interstiţiul renal).

Se va sta în repaus, regimul alimentar va fi hidric, cu puţină sare; se va îndepărta infecţia şi factorii favorizanţi. Cel mai adesea inflamarea rinichiului se face cu lezarea glomerulului – *glomerulonefrite* – şi a tubului urinifer – *tubulo-nefrite* –, după o amigdalită, scarlatină, granulom dentar sau piodermită. La analiza urinei, apare hematurie, albumină şi cilindri, creştere de uree în sânge. În formele cronice de pielonefrite, durerile lombare, tulburările de micţiune apar doar la 50% din cazuri.

Repausul la pat este obligatoriu.

Se va trata infecţia cauzală şi se va ţine regim alimentar. În caz de *glomerulonefrită difuză acută*, care poate duce la insuficienţă renală, se face o cură de foame şi sete – 2-3 zile care se poate prelungi la 7 zile. Apoi se vor consuma legume şi fructe, fără sare, apoi cereale, miere. După 2 săptămâni se introduc lactate. După alte 2 săptămâni, ouă şi peşte, dar tot fără sare. Se va vitaminiza corpul (în special cu calciu). Glomerulonefritele difuze acute apar la 10-20 zile după o infecţie streptococică (în special amigdalite) şi ţin circa 2-3 săptămâni. Edemele dispar din primele zile dacă tratamentul este corect, altfel apar complicaţii care duc la moarte. Cele cronice pot trece neobservate, stau latent dar modificările apar la examenul urinei. La un moment dat apar edeme şi hipertensiune.

Contra *nefritei* se vor bea sucuri de legume:

- morcov + sfeclă + castravete;
- morcov + sfeclă + spanac;
- morcov + ţelină + pătrunjel;
- grepfrut.
- Tratament cu argilă.
- Se recomandă legume (dovleac), miez de migdale dulci, alune şi fructe crude (agrişe şi pere) sau fierte în abur. Sărurile de K din fructe sunt diuretice şi alcalinizante; vitaminele C şi P au acţiune antiinflamatorie şi antialergică; acizii organici modifică pozitiv aciditatea din organism; carotenul participă la refacerea ţesutului epitelial care căptuşeşte canalele urinare; K împiedică retenţia sodiului, determinând scăderea edemelor şi a ureii.
- Trebuie eliminate legumele care conţin feculă, alimentele sărate, măcrişul, sparanghelul, spanacul, ciupercile, alcoolul.
- Se ţine un regim cu suc de grepfrut, sirop de coacăze sau zmeură, diluat.
- Dr. Henry Bieler recomandă clisme cu conţinut de 20% lapte. Urina se limpezeşte, edemele dispar, tensiunea scade.
- Se bea şi se face gargară cu: decoct de cerenţel, infuzie de salvie, muşeţel, tei, levănţică + cimbrişor.
- Ceai de: mesteacăn; anghinare; zmeur + frag + urzică + mesteacăn, câte 10 g + seminţe de in 40 g – infuzie cu 3 linguriţe de amestec la 0,5 l

apă. Se beau 3 căni/zi ; flori de soc + sunătoare + trei-fraţi-pătaţi + rădăcini de tătăneasă + frunze de mesteacăn, câte 10 g din fiecare – infuzie cu 3 linguriţe de amestec la 0,5 l apă. Se beau 3 căni/zi ; busuioc ; mătase de porumb ; măcrişul-iepurelui cules proaspăt ; urzică-moartă galbenă sau albă.

- Băi de şezut cu coada-calului.
- Gargară cu : soluţie de oţet de mere.
- Se mestecă (fără a se înghiţi) 10-15 g răşină proaspătă de brad.
- Lapte de troscot – se beau 3-4 ceşti/zi. Se opăreşte 1 linguriţă de troscot cu 1 ceaşcă lapte clocotit. Se bea foarte cald, în înghiţituri mici.
- Argila (înainte de mese cu 1 1/2 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriţă/1 pahar apă).

În infecţii urinare cu usturimi la urinat, dureri lombare : tinctură de muguri sau frunze de coacăz negru (25-30 picături de 3 ori/zi) ; tinctura de frunze de merişor (30 picături de 3 ori/zi) ; infuzia de frunze de nuc ; fructe proaspete şi mai ales sucuri de fructe.

Oligurie – *Reducerea debitului urinar sub 800 ml în 24 h, până la suprimarea lui – anuria.*

Sunt indicate : mere, cireşe, prune, grepfrut.

- Ceaiuri diuretice : albăstrele, anason, anghinare, brustur, cozi de cireş, vişin, coada-calului, ienupăr, izmă, măceş, merişor, mesteacăn, păpădie, pelin, pin, pir, plop negru, porumbar, mătase de porumb, săpunariţă, scai-vânăt, soc, sulfină, trei-fraţi-pătaţi, urzică, urzică-moartă, teci de fasole, splinuţă (infuzie – 4 ceşti/zi), infuzie din pudră de pieliţă de mere (1 lingură/200 ml apă) – 4-6 ceşti/zi.

De cele mai multe ori este ca urmare a unei leziuni a rinichiului sau a căilor urinare, cu urina decolorată.

Dacă oliguria apare datorită altor boli (de inimă, ciroză, vărsături, diaree) urina va fi concentrată.

Invers, *poliuria* este creşterea volumului urinar la peste 2000 ml/zi.

În *dereglările urinare*, se bea ceai de pufuliţă cu flori mici, se pun comprese cu muşeţel opărit, se fac băi de aburi cu coada-calului.

Polipi la vezica urinară

- Băi de şezut cu coada-calului şi coada-şoricelului. Polipii sunt provocaţi adesea de lipsa de calciu şi de zinc din organism (Aura Vasilache – terapeut naturist din Piatra Neamţ).

Pentru polipi pe vezică, uretre, uter, d-na Paulina Constantinescu din Bucureşti, care s-a vindecat, recomandă următorul tratament :

1. 1 kg miere + 3 rădăcini de hrean rase cu coajă. Se ia zilnic câte o lingură, înaintea meselor principale (de 3 ori/zi).

2. 5 ouă de ţară albe şi proaspete se spală şi se pun într-un borcan unul lângă altul. Peste ele se toarnă zeama de la 10-15 lămâi (zeama să acopere ouăle cu 5-6 mm. Se leagă borcanul la gură şi se pune la macerat (în cămară, la întuneric), timp de 10 zile, ouăle se mai întorc ca să se macereze coaja peste tot. În final rămâne doar pieliţa pe ou. Se amestecă bine compoziţia şi apoi se trece prin tifon. Lichidul obţinut se amestecă cu 250 g miere (salcâm) şi cu 250 g alcool dublu rafinat. Din această compoziţie se iau câte 25 g, de 3 ori/zi, înaintea meselor principale.

Retenţie urinară – *Imposibilitatea de a elimina urina. Cauza poate fi prostatică sau nervoasă. La prostatici, unele medicamente care trebuie evitate (Foladon, atropină, diuretice) pot provoca retenţia.*

- Seara se mănâncă o pară.
- Mărar.

Spasme vezicale (nu se mai poate urina): pernă cu pedicuţă încălzită (calmează crampele).

Pareze vezicale: se fac băi de şezut cu urzică-moartă şi se bea ceai.

Atonie vezicală: creţişoară, esenţă de traista-ciobanului, macerat de troscot. Se fac băi de şezut cu sare; cu traista-ciobanului şi/sau coada-şoricelului şi/sau coada-calului – 100 g plantă la 5 l apă – macerat 12 h.

- Pentru rinichi cu blocări, **Valeriu Popa** recomanda: se fierb 3 kg rădăcină pătrunjel în 5 l apă, până scade apa la jumătate. După răcire se adaugă 0,5 kg miere. Această cantitate reprezintă mâncarea şi băutura pe 3 zile (sau câte 1 l /zi).

Notă pentru obezi sau gurmanzi: se poate mânca foarte, foarte puţin în prima şi a treia zi, dar a doua zi nu se mănâncă nimic.

Timp de 18 zile se urmăreşte urina şi se notează ce s-a întâmplat. Dacă a apărut ceva în urină (puroi, sânge, tulbure), se repetă cura până aceasta rămâne curată.

Uremie – *Sindrom azotemic, este ultimul stadiu al insuficienţei renale. Provocată de reţinerea în sânge a ureei peste limita normală (0,50%) şi de prezenţa altor produşi toxici ai metabolismului protidic, compuşi azotaţi (acid uric, creatinină), pe care rinichiul bolnav nu-i poate elimina. Azotul, provenit din dereglarea proteinelor, este eliminat de rinichi în cea mai mare parte sub formă de uree, dar şi acid uric sau săruri de amoniu. Când ureea, dintr-o insuficienţă de funcţionare renală, este reţinută în sânge peste limitele normale (0,50%), vorbim de azotemie. Apare o culoare pământie a tegumentelor, cefalee puternică, greţuri, vărsături, oboseală. Se recomandă regim dietetic cu reducere de proteine, bogat în glucide şi grăsimi.*

Se tratează şi prin purgaţie, sudaţie, spălături peritoneale, aplicare de rinichi artificial cu funcţie epuratoare pentru sânge.

Uneori medicul recomandă transplant de rinichi. Se va bea suc de morcov + sfeclă + castravete (spanac, cartof); morcov + pătrunjel.

- Se consumă: orez nedecorticat, roşie (dizolvant uric, elimină ureea), cartofi, salate, morcovi, sfeclă, conopidă, varză, fasole verde, spanac, castraveţi, usturoi, miere, ulei, unt, frişcă.
- Se admit în cantităţi mici: pâine de grâu, secară, biscuiţi, orez, mazăre şi fasole boabe, linte, lapte, brânză, iaurt, ouă, peşte, nuci.
- *Alimente total interzise*: conserve, brânzeturi fermentate, vânat, măruntaie.

Se mai recomandă:

- suc de afine sau infuzie de frunze de afin;
- fructe; miezul de alune, nuci, migdale, fiind bogat în proteine, trebuie consumat cu restricţie;
- ceai de : porumbar (diuretic, depurativ, antiseptic, infuzie cu 1 linguriţă flori/cană, sau decoct cu 1 linguriţă fructe/cană – fierbe 20 min.), decoct din 3 cepe mari rase/1 l apă – se beau 2 căni/zi, una dimineaţa şi una seara (diuretic energic, elimină ureea şi acidul uric – se poate adăuga miere), frunze de mesteacăn (diuretic puternic şi depurativ – infuzie – se adaugă bicarbonat pentru neutralizarea acidităţii), mătase de porumb etc.;
- suc de tomate şi suc de ceapă, câte 1-2 pahare/zi.

- *Presopunctură*

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Ţâşneşte din nou" ce se află la 3 măsuri deasupra maleolei interne (la 4 degete de mână distanţă) – dispersie.

Uretrită – *Inflamaţia uretrei (poate fi produsă de gonococ)*.

Uretra este canalul care face legătura vezicii urinare cu exteriorul, prin care se scurge urina. La bărbat este mai lung, având 3 regiuni: o parte străbate prostata, una membranoasă şi alta care străbate penisul, deschizându-se în vârful acestuia. Serveşte şi la eliminarea spermei în timpul actului sexual. La femeie este mai scurtă şi se deschide înaintea vaginului.

Uretrita gonococică se mai numeşte gonoree sau blenoragie (vezi „Aparatul genital").

- Ceai de pin.

GLANDELE ENDOCRINE, METABOLISM, VITAMINE

Sunt diferite tipuri de glande: endocrine (cu secreţie internă), exocrine (cu secreţie externă, ca glanda lacrimală), salivare (în cavitatea bucală), parotidă (situată înaintea pavilionului urechii), sebacee (în dermă), sudoripare (în tegument).

Dacă există toxicitate în corp, sunt chemate în ajutor, pe lângă plămâni, rinichii, ficatul şi glandele endocrine (tiroida, pituitara, suprarenalele, hipofiza, splina, paratiroida). Intoxicarea organismului cu alimente şi medicamente poate duce la orbire prin umflarea hipofizei.

În lupta contra bolii există 3 linii de apărare: I – digestia, II – ficatul şi III – glandele endocrine.

Sistemul endocrin (cu secreţie internă) se compune din glande care nu au canal excretor, iar produşii de secreţie sunt eliminaţi direct în sânge şi limfă. Aceste glande sunt: hipofiza, suprarenalele, tiroida, paratiroidele, epifiza, timusul, pancreasul şi gonadele. Ultimele două au şi activitate exocrină. Produşii lor de secreţie, hormonii, se elimină în sânge şi limfă şi ajung la celule. Bolile glandelor endocrine provin din secreţia prea intensă sau prea scăzută, adică datorită dereglării glandelor având cauze numeroase, pentru care un loc de frunte îl deţine toxicitatea. Îmbolnăvirea organismului începe cu glandele exocrine, iar vinovatul principal este hrana denaturată şi vibraţia ei defectuoasă (îşi pierde sufletul dacă e departe de locul de baştină şi dacă este prea prelucrată).

Fiecare organ depinde de un centru glandular de unde radiază energia, iar acestuia îi corespunde, în corpul vibrator, un centru energetic (chakrele – 7). Spiritul şi mentalul influenţează chakrele, iar acestea influenţează glandele endocrine. Credinţa în Dumnezeu, gândirea influenţează sistemul endocrin şi întăresc imunitatea.

Boala apare în urma încărcării corpului cu toxine, hormoni şi substanţe neurochimice (adrenalină, noradrenalină, acetil-colină). Aceştia se descompun şi dau naştere unor compuşi toxici care perturbă glandele endocrine şi întreţin procese patogene.

Este importantă hrana vie care conţine vitamina C, deoarece ea participă la sinteza hormonilor suprarenali şi contracarează efectul imunosupresor al cortizolului.

Vitaminele B_5 şi B_6, din cereale în special, ajută creierul spre a transforma aminoacizii în neurotransmiţători. Zincul şi seleniul care se află în orzul verde, usturoi şi cereale în catităţi mari sunt cele mai importante pentru sistemul imunitar. Zincul este folosit pentru sinteza a 80 de metalo-enzime

dintre care SOD întârzie îmbătrânirea, iar seleniul contribuie la producerea unei puternice enzime antioxidante.

Chakrele (aferente celor 7 câmpuri subtile care în urma hrănirii cu vibraţii cu frecvenţe înalte şi-au ridicat şi ele vibraţiile) trimit semnale glandelor endocrine care secretă hormonii necesari echilibrării corpului fizic. Aceste vibraţii înalte pot fi oferite de plantele medicinale şi alte extracte biologice (cum ar fi FAVISAN).

Sângele transportă energia potenţială sub forma ionilor negativi.

Când factorul electric (raportul de oxidoreduceri) este mărit în sânge, se produc încărcări electrostatice în exces, iar ionii negativi se reduc.

Trebuie evitat tot ce produce energie electrostatică în exces: maşini cu fricţiuni cu formare de ioni pozitivi (morile electrice), aerul condiţionat, ţesături sintetice, ape carbogazoase, locuinţe cu pereţi de beton, medicamente etc. (dr. ing. Virginia Faur).

- Se recomandă tratamentul cu argilă care curăţă corpul de toxinele acumulate din procesele metabolice.

Disfuncţia glandelor sudoripare

Glandele sudoripare sunt situate în tegument, având rol excretor şi termoreglator. Produsul lor este sudoarea care are compoziţia asemănătoare cu urina.

Transpiraţia (diaforeza sau hiperhidroza – transpiraţie emotivă) – *este procesul de eliminare a sudorii care conţine apă, CO_2 şi alte substanţe. Ea creşte în caz de efort fizic, căldură şi anumite boli.*

Valeriu Popa spunea că pot fi mai mult de 9 cauze.

***Antisudorifice*:**

- se consumă migdală dulce.
- Ceai de: brustur, isop, izmă, muşeţel, tei; salvie + creţişoară + coada-calului, câte 20 g (se bea o ceaşcă înainte de micul dejun şi una seara – fortifică organismul şi înlătură astfel transpiraţia nocturnă).
- Decoct prin fierbere 15 min. din 1 lingură amestec/1 cană apă: nuc (30 g) + salvie (10 g) + coada-calului (30 g) + rizomi de pir (30 g); se beau 1-3 căni/zi.
- Se tamponează locul transpirat cu oţet de mere amestecat cu apă în cantităţi egale. Mirosul urât va dispărea (**Valeriu Popa**).

Antidiaforitice *(contra transpiraţiei puternice)*:

- băi cu: decoct cu 3 linguriţe de coajă pisată de stejar la 200 ml apă rece – zilnic câte o baie; decoct din 50-100 g frunze de nuc în 3-4 l apă, salvie (dimineaţa, pe stomacul gol şi seara, înainte de culcare – extrage din organism acele substanţe care declanşează transpiraţia în timpul nopţii), coajă de stejar. Băi cu frunze de nuc: pentru o cadă se va pune 1 kg de

frunze de nuc verzi sau uscate şi se fierbe trei sferturi de oră. Mai este recomandat în scrofuloză la copii sau în afecţiuni ale sistemului limfatic.

- Se fac frecţii cu suc de lămâie (se poate şi coajă de lămâie) sau oţet de mere pe zonele unde se transpiră.
- Tamponări cu bicarbonat de sodiu (şi băi la picioare – în 1-2 l apă clocotită se adaugă 1 lingură bicarbonat de Na), argilă.
  Se pudrează picioarele, ciorapii şi încălţămintea cu pudră fină de argilă.
- În ciorapi (zona degetelor) se pune câte o linguriţă de acid boric, iar seara se spală picioarele şi se schimbă ciorapii.
- Pentru transpiraţie la picioare, în *Formula AS* din mai 1998, Liliana Nicolau din Bucureşti dă următoarea pudră: mentol 0,4 g, talc 2 g, carbonat de Ca 4 g, acid boric 18 g, uro-tropină 20 g. Se pun şosete de bumbac care nu se scot 3 zile, apoi se clătesc picioarele. Iniţial, se spală picioarele cu apă cu puţin oţet.

Sudorifice (diaforeice): soc, tei, ciuboţica-cucului, coajă de salcie, rădăcini de brusture (macerare la cald a 3-4 linguri, 1 h în apă fierbinte, care se bea în cursul unei zile), isop şi muşeţel (bactericide), rizom de pir (şi diuretic).

- Baie de aer cald (70°C, 5 min.) apoi duş (22°C) – 1-2 min.
- Baie de abur 38-55°C de 2-3 ori/săptămână, apoi duş (22°C) – 1-2 min.
- Baie de lumină 10-20 min., apoi duş rece.

Glanda pituitară sau hipofizară

Controlează şi susţine activitatea tuturor glandelor endocrine. De aici mai are denumirea de „creier endocrin", fiind un adevărat dirijor al orchestrei endocrine. Este o mică glandă (0,5 g) aşezată la baza creierului, cu 2 lobi, anterior şi posterior (de origine nervoasă).

Hormonul ei determină: mărimea corpului (talia), gradul de inteligenţă, controlul funcţiilor sexuale.

Influenţează tensiunea sângelui, eliminarea apei pe cale renală etc. Un deficit de hormoni în perioada copilăriei duce la piticism, iar un exces duce la gigantism. Dacă acest exces apare la adulţi, vor creşte extremităţile: degetele, urechile, nasul, mandibula, limba. Boala (acromegalie) poate duce la moarte.

Hormonii secretaţi de porţiunea anterioară a hipofizei stimulează secreţia de foliculină a ovarelor şi astfel rezolvă şi anomaliile ciclului menstrual.

Controlul fluxului sanguin descoperă otrăvurile din sânge şi atenţionează sistemul de apărare. În caz de urgenţă, va interveni tiroida care va dirija toxinele spre piele, spre membranele mucoase şi seroase iar suprarenalele spre rinichi şi intestine. Astfel, la bronşită, eliminarea toxinelor se face prin membrana mucoasă a bronhiilor, apărând tusea.

În caz de toxemie, glanda tiroidă este superactivată şi apare guşa exoftalmică etc. Materiile toxice pot fi arse şi prin hiperoxidare în ficat, fiind provocată de febră.

- Un remediu în acest sens este infuzia de frunze de morcov (Daucus caroten), care conține pigmenți porfirinici. Se pune un pumn de frunze de morcov în 500 ml apă. Se bea treptat, pe parcursul zilei.
- Extract alcoolic din semințe de anason din care se iau 20 picături/zi. Anetolul din semințele de anason (Pimpinella anisum) stimulează hipofiza.
- Salată sau infuzie de frunze de lucernă (Medicago sativa). Cumestrolul din frunzele verzi de lucernă are efect estrogenic.
- Semințele de urzică conțin estrogeni. Se pot fierbe semințe în vin (1 lingură/500 ml vin roșu). Se consumă eșalonat.
- Ceai de gălbenele, lemn-dulce și ginseng (biolog Enciu Nicanor, Cluj--Napoca, 2002).
- Pentru insuficiență estrogenică (hormon foliculină) sau ciclu neregulat, ejaculare precoce, infertilitate, firma BIONET din Ungaria recomandă ceaiul de „Lacuma Dragonului"

Gonade

Gonadele sunt organele genitale: ovarele la femei și testiculele la bărbați. Ovarul este o glandă cu secreție externă (ovulul) și internă (hormonală – foliculina, corpul galben – progesterona). Testiculul secretă prin intermediul celulelor interstițiale, hormonul numit testosteron. Hormonii secretați, testosteronul și foliculina, determină caracterele sexuale secundare: la bărbați – părul pe față, barba, îngroșarea vocii, dezvoltarea musculaturii, iar la femei – lipsa părului pe față, dezvoltarea mamelelor, vocea subțire etc.

Hipogonadism

Prof. Vasile Andrițoiu din Tg. Jiu a recomandat următorul tratament pentru hipogonadism:

- Dimineața, înainte de masă, se mănâncă 10 pastile de păstură și se iau 3 lingurițe de miere cu apilarnil. Înaintea mesei de prânz și a cinei se iau câte 3 lingurițe de miere cu apilarnil. Păstura se poate înlocui cu polen (2 lingurițe) iar mierea cu drajeuri Apilarnil.
- Se fac irigații anale astfel: în 250 ml infuzie de gălbenele adăugați 2-3 lingurițe de miere cu apilarnil (dar numai când temperatura infuziei este apropiată de cea la care se poate folosi). În cel mult o lună gonadele vor funcționa normal. Se va consuma miere polifloră.

Metabolism

Este o însușire deosebită prin care organismele vii se deosebesc de lumea nevie. Aici intră toate procesele fizice și chimice care stau la baza transformărilor celulare. Procesul de trecere în celulă a nutrienților se numește asimilație (anabolism) iar procesele de dezintegrare se numește dezasimilație (catabolism). Metabolismul bazal este procesul metabolic în repaus fiziologic.

La omul adult, valoarea medie a metabolismului este de 1300-1500 calorii/zi. Aceste valori cresc în sarcină, stări febrile etc. Există :

- un metabolism glucidic prin care alimentele sunt transformate în glucide. Forma circulantă în sânge a glucidelor este glucoza care prin oxidare devine CO_2 + H_2O.
- un metabolism lipidic, care circulă prin limfă (80%) şi sânge (20%). Prin catabolizarea acizilor graşi devine CO_2 + H_2O + energie. Dacă se catabolizează defectuos se acumulează peste limitele normale : corpi cetonici şi colesterol. Metabolismul lipidic se află sub control endocrinic şi nervos.
- un metabolism mineral care se referă la metabolismul elementelor şi sărurilor minerale. În reglarea lui joacă rol important rinichii, unii hormoni şi vitaminele (D).
- metabolism proteic se referă la transformările elementelor constitutive ale proteinelor (exemplu : aminoacizii).

Catabolizarea aminoacizilor are loc în ficat şi în fiecare celulă. În ficat se formează ureea şi corpii cetonici.

Influenţează : B_5, B_6, PP, acid folic.

Anorexia – *este lipsa poftei de mâncare*

Poate fi provocată de infecţii, alimentaţie unilaterală, ereditate, emoţii, stres, mese neregulate. Medicul american Mankis a propus folosirea Zn, Cu, Ni şi a altor elemente metalice care cresc pofta de mâncare. Sunt necesare o masă apetisantă, gimnastică, mişcare, masaj, alimente bogate în minerale. Copiii nu vor fi forţaţi să mănânce.

Senzaţia de sătul este favorizată de diminuarea secreţiilor digestive, atrofierea epiteliului şi a musculaturii tractului intestinal.

Scăderea poftei de mâncare se poate datora unor metaboliţi cum ar fi : lactatul, peptidele, serotonina, oligonucleotidele, care inhibă centrul foamei din hipotalamus.

Pentru poftă de mâncare şi intoxicaţii alimentare, se va bea ceai de flori şi frunze de măceş, eventual şi câteva fire de cimbrişor. Se bea un litru de ceai pe zi, câte o cană cu jumătate de oră înainte de masă. Să se ţină seama că florile proaspete de măceş sunt laxative în timp ce florile uscate sunt antiseptice şi astringente, oprind diareea. Ceaiul de flori se face astfel : 1/2 mână cu flori proaspete sau 2 linguriţe cu flori uscate se lasă în apă cât să le acopere, timp de 2-3 ore. Se strecoară (maceratul nu se aruncă) şi se opăresc cu o cană cu apă clocotită. Se lasă să infuzeze 20 minute. Se strecoară şi se amestecă cu maceratul.

- Infuzie, decoct, sirop sau tinctură din : 1/2 linguriţe rădăcini de ghinţură/ 1 cană apă ; ţintaură ; lichen de piatră + isop ; coriandru, anason, fenicul, măghiran ; ceai tonic (Plafar) ; macerat de obligeană (6 înghiţituri/zi) ; ceai de nuc, 1 cană repartizată în 3, înainte de masă.
- Dr. farm. O. Bojor şi biologul M. Alexan recomandă ceai tonic aperitiv : rădăcini de ghinţură + rizomi de obligeană + ţintaură + schinel + pelin

(tonic amare) + măceşe (vitaminizante) + coriandru (aromatizant). Infuzie din 1 linguriţă/cană – se beau 2 căni/zi, cu 1/2 h înaintea meselor principale.

- Baie de cimbrişor sau cimbru, cu 50 g plantă (regiunea inimii nu trebuie acoperită de apă). Se face cel puţin 1 dată/lună, întărind şi sistemul imunitar.
- Băile cu chimen sunt recomandate în ameliorarea stării de sănătate a întregului organism. Pentru o cadă este nevoie de un kilogram de chimen care se fierbe.
- O cană de ceai de urzici zilnic, sorbită înghiţitură cu înghiţitură.
- Masarea zonelor reflectogene : stomac – intestin – tiroidă.
- Apilarnilul dă energie.
- Produsul LIV 52 (vezi p. 41).
- „Bon Appetit", produs de laboratoarele Medica, conţine ghimbir, sulfat de Zn, cătină, ou de prepeliţă atomizat. Recomandat în stimularea poftei de mâncare şi avitaminoze.

Bulimia

Se manifestă prin foame exagerată.

- Tinctura de angelică. Se ia de 3-4 ori/zi, înainte de masă, câte 1 linguriţă într-un pahar cu apă. Se face cură de o lună. La nevoie se repetă după o pauză de o săptămână.
- Firma California Fitness (America), cu distribuitori şi în România, oferă produsele : Citrimax&Chromium şi Nopalin.

Creştere : Ca, Si (fixează P), Mn (accelerează arderile, fixează vitaminele şi mineralele).

Coordonarea creşterii este realizată de sistemul neuroendocrin prin : hipofiză, tiroidă, glande sexuale. Creşterea şi dezvoltarea oaselor este influenţată şi de hormonii timusului. Spre deosebire de adulţi, la copii timusul este mai mare şi cu o activitate intensă. De aceea se mai numeşte „glanda copilăriei". Această glandă se găseşte la locul de bifurcare a traheei în cele două bronhii, înapoia sternului. Creşterea armonioasă se face prin dezvoltarea simultană a caracterelor somatice, genitale şi psihice. Se termină odată cu osificarea cartilagiilor diafizoepifizare ale oaselor.

- 2 linguri polen/zi (2-15 g) acoperă necesarul de aminoacizi (20 din 22) pentru adult.
- Masarea zonei reflexogene a hipofizei. Stimularea asimilării.
- Să se consume grâu încolţit. La copii de 7-14 ani, doza este de 1-2 linguri/zi ; la copii de 6-7 ani, doza este de 1-3 linguriţe/zi.
- Este mai eficace consumat dimineaţa pe stomacul gol, dat prin maşina de tocat şi amestecat cu miere, (2-3 nuci) şi măr sau pară.
- Tot ce primeşte organismul în perioada de 2 săptămâni de lună în creştere, pentru dezvoltare şi întărire, îşi dublează efectul.

Lipsa de vitamine

Hipocalcemia

În sânge se află o cantitate constantă de 10 mg/l calciu. Aceasta este calcemia normală. În caz de aciditate mare în sânge, acizii devin avizi de calciu (bazic) şi alte minerale bazice pentru a fi neutralizaţi. Astfel apar cariile dentare, osteoporoza şi alte neplăceri. În anumite afecţiuni, cum ar fi reumatism, calcemia creşte şi atunci calciul se elimină prin urină (calciurie). O cauză poate fi funcţionalitatea deficitară a rinichilor în transformarea vit. D în forma sa activă, care determină asimilarea calciului. Calciul este necesar în coagularea sângelui, în osificare (alături de fosfor şi vitamina D) în echilibrul mineral al sângelui (altfel apar crize de hipersensibilitate). Zilnic avem nevoie de 1 g de calciu.

Vitamine şi săruri minerale necesare : D (cu C, B, A), Ca, I, Si, K.

Întotdeauna suplimentele de calciu se vor lua împreună cu magneziu, dar nu şi cu suplimente de fier, ca să nu fie blocată asimilarea acestuia din urmă.

La 40% din femeile postmenopautice apar deficienţe ale acidităţii gastrice. De aceea, acestea vor lua Ca solubilizat şi ionizat : Ca citric, lactic sau gluconic. Un regim alimentar bogat în proteine, fosfaţi şi zahăr determină o excreţie masivă a Ca prin urină.

Să se evite stresul şi consumul de carne deoarece se creează toxicitate şi aciditate în organism, ceea ce duce la pierderi de Ca. Să se consume mult peşte, care este bogat în vitamina D, iod şi acid Omega 3. Este recomandată în special untura de peşte (Lysi, capsule etc.) care este bogată în vitaminele D şi A. Razele UV ajută la sintetizarea vitaminei D.

Ca, vitamina K_1 (o formă a vitaminei K) şi borul menţin sănătatea oaselor.

După dr. M.T. Murray, Ca citric pare să fie cea mai bună formă din punct de vedere al asimilării şi al riscului formării pietrelor la rinichi.

Abuzul de alcool, tutun şi cafea induce un dezechilibru al Ca în organism. Activitatea fizică este cea mai importantă.

- Propolisul favorizează cel mai bine asimilarea de calciu.
- „Antiartritic natural" – calciul şi vitamina D din cartilajul de rechin, previn şi tratează spasmofilia, tetania, hipocalcemia şi decalcifierea osoasă. Pentru detalierea produsului vezi la „Reumatism".
- Coajă de ou pisată (se scoate întâi pieliţa interioară a cojii) + puţin suc de lămâie + miere + 1 măr (are K). O cantitate mare de vitamina C elimină Ca, deci se vor consuma puţine citrice.
- Punctaj cu iod în 3 puncte : sub ambele clavicule şi pe piept. Se aplică până rămîne pată pe piele (atunci corpul s-a saturat cu iod). Se face o pauză şi se reia. Atenţie ! Supradozarea cu iod duce la inflamaţii catarale (cum ar fi guturaiul).
- Lipsa de Si precede decalcifierea – apar întârzieri de osificare. Si se găseşte în vegetale : frunze, pleava cerealelor, coaja şi pieliţa fructelor, în usturoi, polen. Apa conţine 20 – 50 mg/l. Apa calcaroasă nu conţine Si.

Napul conţine 8%, ridichea 6%, măslina 1,6%, păpădia 2,4% Si. Favorizează absorbţia P.

- Pentru Ca se consumă: gulie, varză, morcov, spanac, ridiche neagră sau roz, pătrunjel, grâu, nucă, măslină, soia, polen, drojdii, caise, grâu încolţit.
- Infuzie din: fructe de măceş (30 g), cătină (30 g), ciuboţica-cucului (20 g), roiniţă (20 g) – 1 lingură/cană – se beau 2 căni/zi cu miere. Se asociază cu suc de morcovi şi tomate.
- Băi tonifiante cu infuzie din 50 g frunze uscate de nuc/1 l apă.
- Cura de argilă.
- „Calciu biologic", obţinut din extract de ouă de prepeliţă. „Biomer" conţine alge din Marea Neagră. „Calciu-Magneziu-Zinc" conţine Ca natural, Mg şi Zn. Este indicat în tetanie calciprivă, rahitism, sindrom nevrotic, stres, stări depresive, sterilitate, afecţiuni ale prostatei şi pentru creşterea performanţelor sportive. Sunt produse de laboratoarele Medica.
- „Ginsavit", cu conţinut de ginseng, Ca, Mg etc., produs al firmei Pharco Pharmaceuticals.
- Vezi recomandările lui **Valeriu Popa** de la „Anemie" (zer, coji de ouă, arpacaş).

Pentru *lipsa de vitamine*:

- Să se consume produse apicole: miere, lăptişor de matcă, polen, apilarnil, păstură, căpăceală, propolis, simple sau în amestec; acestea conţin vitamine, minerale, enzime şi aminoacizi.
- Ceai sau macerat de: măceşe, cătină (fructele conţin vitaminele: C, B_1, B_2, B_6, E, A), frunze de ciuboţica-cucului, urzică, mentă, zmeur.
- Lipsă de Ca: masarea zonei reflexe a paratiroidelor (vezi anexa).
- Se face o cură cu grâu încolţit: 3-6 linguri/zi – adulţi; 1-2 linguri/zi – copii 7-14 ani; 1-3 linguriţe/zi – copii 2-6 ani.
  Efectele apar după 2-3 luni şi 6-12 luni în cazul persoanelor devitalizate. Vitaminele şi mineralele sunt absorbite mai bine de organism în perioada de lună în creştere.
- Se vor face cure cu argilă care conţine Ca, Mg şi alte minerale de care organismul are nevoie.

***Spasmofilie** – este un sindrom care se datorează insuficienţei glandelor paratiroide, rahitismului, carenţelor alimentare. Se caracterizează printr-o hiperexcitabilitate neuromusculară însoţită uneori de contracturi şi convulsii ale extremităţilor ca urmare a scăderii calciului sanguin şi a perturbării echilibrului acid – bază a sângelui. Uneori apar spasm laringian, dispnee, cianoze. Se previne prin tratarea rahitismului, nutriţia corectă, administrare de calciu. Spasmofilia se poate trata prin reflexoterapie, masând punctele reflexogene aparţinând paratiroidelor pentru a le corecta disfuncţia. Un simptom al spasmofiliei este tetania.*

Conform medicinei chineze, boala poate fi cauzată de o dereglare a ficatului şi vezicii biliare, care dă dezechilibru nervos: nervi, melancolie, tremurături,

amețeli, vomă, palpitații. Pot apărea constipație și hemoroizi. Ficatul intoxicat se manifestă prin dureri musculare, cârcei și spasme musculare. În acest sens, ceaiul de sunătoare, gălbenele și anghinare poate să fie de folos.

Apare la copiii sugari, rahitici, cel mai des primăvara, dacă a suferit insolație. Medicul își dă seama că este spasmofilie la percuția diferitelor zone musculare.

Pe lângă scăderea de Ca, la analize apare o creștere a fosforului. Se va administra vitamina D_2 iarna, astfel tratându-se și rahitismul.

- Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale: Mg, Ca, vitamina B.
- Se vor consuma: grâu, tărâțe, borș, ovăz, orz, porumb, cartofi, sfeclă, spanac, polen, varză, lăptucă, usturoi, argilă, migdală dulce, piersică. Se va elimina carnea din alimentație și se va ține regim naturist. Seara se va bea chefir. Se renunță la măcriș, spanac, ștevie, din cauza acidului oxalic.
- Ulei de levănțică.
- Băile cu decoct de mușețel au efect calmant.
- În *Formula AS*, august 1997, am găsit următoarea rețetă: se bea ceai de gălbenele și coada-șoricelului, dimineața și seara înainte de masă. Se asociază medicamentul Redigest, produs de S.C. Hofigal București. Tratamentul durează 1,5 luni.
- Tinctură de *anemona pulsatilla* 20 picături de 3 ori/zi; infuzie de 5 g plantă/500 ml apă; tinctură de rădăcini de tătăneasă – 15 picături de 3 ori/zi.
- Ing. Șerban Ionelia din Ploiești, în *Formula AS*, august 1997, dă rețeta: 5 lămâi cu coajă se taie bucăți și se amestecă cu 5 linguri de miere polifloră, iar compoziția se toarnă peste 5-6 ouă de țară întregi, cu coajă, bine spălate. Se lasă la macerat 7-14 zile, până când coaja oului devine moale. Ca vas pentru macerat, se va folosi un borcan legat cu tifon la gură. După cele 7-14 zile, se scot ușor ouăle afară, iar compoziția se va folosi zilnic, dimineața și seara, înainte de masă, câte 1-2 linguri, până se termină conținutul. După scoaterea ouălor, borcanul se ține în frigider. Se repetă timp de 1 an, din 3 în 3 luni (4 rețete). Nu se consumă cafea, țigări, se mănâncă mult lapte, ouă, brânză, și se bea apă minerală cu Ca, Mg și Fe. Primele semne apar după 1 lună, dar faceți cura întreagă. Veți avea o stare generală bună, cu o senzație de organism ușor, creierul aerisit, privirea limpede, un ficat relaxat.
- Tot în *Formula As*, 1997, am găsit următoarea rețetă pe care am aplicat-o. Joia dimineață (zi de efort maxim), pe stomacul gol, se bea o cană de *zeamă de grâu*, preparată astfel: se fierbe 1 cană grâu (în prealabil înmuiat) cu 4 căni apă, până rămâne 1 cană lichid. Se strecoară. Lichidul rezultat se bea. Grâul se poate consuma în diferite feluri și în alte zile (ca atare, mâncare de grâu cu ridichi etc.).
- Preparatul „Biocalciu pentru copii", distins cu 14 medalii de aur. Conține Ca extras din oase de bovine, vit. B, C, D, Fe, Mg și aminoacizii necesari bunei dezvoltări a copilului. Este un produs chinezesc care se fabrică în Spania.

***Cârcei** – este o spasmofilie la picioare. Dispar în 10 zile dacă puneți sub saltea un magnet sau un săpun parfumat (revista* Formula AS *nr. 382).*

Cârcei la gambe noaptea : cauze – poate fi lipsa de magneziu. Se vor întinde călcâiele şi se îndoaie talpa în sus. Se poate coase o pernă cu pedicuţă la piciorul patului. Pedicuţa are efect relaxant. Se poate să fie de vină şi încălţămintea.

- Pentru *cârcei*, se recomandă masaje şi băi calde, pernă cu pedicuţă.
- Se iau 2 linguriţe miere la fiecare masă timp de 1 săptămână. Trebuie multă căldură (**Valeriu Popa**).

Tetania *este tot o insuficienţă paratiroidiană. Este un sindrom datorită scăderii calciului din umorile organismului. Se manifestă prin contracturi ale muşchilor, convulsii, asfixie prin spasm laringean etc. La bază se află o stare latentă de hiperexcitabilitate a muşchilor şi a nervilor. Durează de la câteva minute la o oră. Se întâlneşte în insuficienţa paratiroidiană hipovitaminoză D, tulburări grave gastrointestinale.*

- Zilnic se consumă salată din : 300 g rădăcină de ţelină + 100 g morcov + 100 g măr, o lămâie. Legumele şi mărul se dau pe răzătoare. Se poate consuma şi a doua zi, dacă se ţine la frigider acoperită. Se ţine o cură cu crudităţi şi această salată minim o lună, apoi se răreşte (măcar o dată pe săptămână).
- Mişcări în aer liber.
- „Răducu" (vezi la „Rahitism"). De asemenea, „Spasmostop", care conţine : epibioză, calciu natural, extract de valeriană. Ajută în tetanie calciprivă, hipomagnezienemie, spasmofilie. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Scorbut *– Boală datorată deficienţei de vitamina C, care se manifestă prin sângerarea gingiilor, hemoragii articulare, anemie etc. La copii apar şi tulburări de dezvoltare, pe lângă hemoragiile în submucoase şi în tegument, gingivită etc.*

- Sursa cea mai bogată în vitamina C o constituie măceşele, în special cele recoltate de la speciile din zonele montane superioare. Urmează fructele de cătină albă, coacăz negru, fructele de pădure (zmeură, mure, fragi, afine, coacăze), citricele, legumele (pătrunjelul, gulia, ardeiul, roşiile mici etc.).
- Se vor bea sucuri de :
  – morcov + sfeclă + spanac ;
  – ţelină :
  – spanac ;
  – morcov + ţelină + spanac ;
  – morcov + sfeclă + castravete ;
  – morcov + sfeclă + cartof.

Obezitate – *este un sindrom metabolic care se manifestă prin creşterea lipidelor neutre. Un criteriu de apreciere este „indicele Broca". Greutatea ideală a corpului este egală cu înălţimea (în centimetri) minus 100. Din această cifră se pot scăde chiar 10 kg sub vârsta de 20 de ani şi se*

pot adăuga după 40 de ani câte 3-4 kg pentru fiecare decan adăugat vârstei. Această adăugare se justifică mai mult la persoanele cu oase mari. O creştere a greutăţii peste această cifră cu 10-20% indică o obezitate de gradul I; cu 20-30% – de gradul II; cu peste 30% – obezitate mare, de gradul III.

Exemplu: *la 1,57 m sunt ideale: 157–100=57 kg, 57–10=47 kg la tinere.*

Săruri minerale necesare: K.

Cauza principală a obezităţii este dezechilibrul dintre aportul şi consumul de energie; adică abuzul alimentar. Acest abuz nu este permanent, ci doar în perioada în care se formează obezitatea şi încetează când s-a atins un anumit prag al obezităţii. Deci obezul a mâncat mai mult atunci când s-a îngrăşat; el trebuie să ţină minte dictonul: „cu cât cureaua este mai lungă, cu atât viaţa este mai scurtă".

Alte cauze ale obezităţii sunt: supraalimentaţia, tulburările endocrine (având origine hipofizară, tiroidiană, suprarenală sau în diminuarea funcţiei organelor genitale), vârsta (pubertate, menopauză), dezechilibrul psihic, viaţa sedentară, ereditatea.

În multe cazuri obezitatea este cauzată de centrii nervoşi – tulburări în reglarea senzaţiei de foame şi a depozitării de grăsime. Uneori se poate moşteni, numărul mai mare al celulelor de grăsime, alteori apetitul exagerat sau mecanismul de ardere, descompunerea grăsimilor nu este în ordine. Obezitatea este o boală datorită consecinţelor sale: arterioscleroza, tulburări circulatorii, slăbirea inimii, diabet, afecţiuni ficat, infarct miocardic, litiază biliară iar pericolul de tromboză şi embolie e mai mare în cazul intervenţiilor chirurgicale.

Creşterea în greutate este favorizată în primul rând de consumul excesiv de hidrocarbonaţi (zaharuri) conţinuţi atât în fructele foarte dulci (pere, prune, portocale, banane, smochine, curmale, grepfrut), cât şi în făinoase (fulgi de ovăz, pâine albă şi neagră, fidea, macaroane, orez), alte alimente de genul leguminoaselor (mazăre, fasole etc.) sau băuturi dulci ca Pepsi-Cola.

Dr. Hans Diehl, din California, afirmă că 5 kg în plus anulează un an de viaţă. În regimul de slăbire trebuie asigurate cantitatea de proteine şi 600-800 g calorii sub formă de glucide pentru a preveni pierderea de ţesut muscular. Ţesutul muscular este locul unde sunt arse grăsimile, deci la scăderea muşchilor sunteţi din ce în ce mai puţin capabili să scădeţi în greutate. De aceea trebuie o diminuare lentă de greutate. Ca proteine animale sunt recomandate cele din peşte slab. Vor fi evitate dulciurile, grăsimile, sarea, băuturile alcoolice, pastele făinoase, pâinea, sosurile de carne. Se vor consuma lactate degresate, salate chiar de la începutul mesei, supe de zarzavat. Se evită prăjeala în ulei. Se consumă puţin ulei vegetal, 3 ouă/săptămână. Se vor asigura 1500-1800 cal./zi. Mesele să fie în cantitate mică şi dese (4-5 mese/zi).

Se consumă ţelină, nap dat pe răzătoare cu alte crudităţi, păstârnac + ceapă + praz ca salată; salată de păpădie; fructe care conţin colină (soc) sau inozitol (lămâi, portocale, nuci) – colina şi inozitolul previn încărcarea grasă a organelor. Sunt interzise fructele deshidratate: prune, curmale, smochine, caise.

Regimul naturist, gimnastica, mişcarea duc automat la slăbire.

Se vor lua diuretice de tipul tincturii de ienupăr, fibre alimentare care dezintoxică colonul şi plante laxative (ex. tinctura din fructe de soc).

Valeriu Popa recomanda următoarea procedură : seara se toarnă o cană de apă în clocot peste puţin muşeţel şi peste o lămâie tăiată felii. Se lasă la macerat toată noaptea, iar dimineaţa se strecoară şi se bea lichidul pe nemâncate.

- Se face cură de mere (1 kg/zi, fără alte alimente) ; cură medie cu struguri (1-2 kg/zi, 2 zile/săptămână) ; suc de aguridă – 100 g/zi ; oţet de mere de 3 ori/zi în timpul meselor (2 linguriţe/1 pahar cu apă) ; cură cu cireşe şi vişine ; cură cu lămâi.
- Se bea ceai de : cruşin, frunze de mur + păpădie + pelin + pătlagină + ţintaură + afin (2-3 căni/zi din amestec) ; nalbă de pădure (flori şi frunze – 3 căni/zi), păducel (flori şi frunze – 3 căni/zi) ; mătase porumb 10 g + soc 10 g + coada-calului 10 g + păpădia 20 g + cruşin 30 g + mesteacăn 20 g ; decoct de alun (50 g mâţişori/l – 5 ceşti/zi, după mese), infuzie de anghinare (se bea în 3 reprize – 1 cană – înainte de masă, îndulcită cu miere, 30 zile, pauză o lună – se repetă), urzică, unguraş (3 ceşti/zi, îndulcit cu miere), decoct din 1 linguriţă alge + 1 linguriţă cruşin + 1 linguriţă anason verde (se fierb 5 min. – 2-4 căni/zi între mese) ; ceai de creţişoară (2-3 ceşti/zi) ; infuzie de fructe de soc – 2-3 căni/zi. Consum de lichide : 2-3 litri/zi. Ceaiurile vor fi neîndulcite. Consum redus de sare, pentru a nu se reţine lichide în corp.
- Spirulina controlează senzaţia de foame şi poftă de mâncare.
- „Coenzima Q 10" combate obezitatea.
- Când luna este în descreştere, dacă mănânci ceva mai mult, riscul de îngrăşare este mai mic.
- J. Paungger, Th. Poppe recomandă să vă programaţi o zi de post sau să consumaţi numai fructe, în perioada de lună plină (când organismul înmagazinează) sau de lună nouă (când se dezintoxică). Nu mâncaţi carne de porc cel puţin miercurea şi vinerea. Aceasta duce şi la slăbire prin echilibrarea corpului.
- Se consumă lichide : 2-3 l/zi. Ceaiurile vor fi neîndulcite şi sarea va fi în cantitate redusă.
- Se vor bea sucuri de :
  - morcov + sfeclă + spanac ;
  - suc de spanac ;
  - morcov + sfeclă + castravete ;
  - morcov + ţelină + spanac ;
  - morcov + sfeclă + cartof ;
  - morcov + pătrunjel.
- 1 lingură de tinctură de boz (vezi la „Constipaţie") luată cu câteva minute înainte de masă face să dispară pofta de mâncare. Planta este laxativă şi diuretică. Nu va fi luată de persoanele cu hiperaciditate, colon iritabil sau diaree.

- „Slim Drink" este produs de Plantextract Cluj. Conţine extracte din: splinuţă, fructe de fenicul, vulturică şi algă marină brună. Produsul este detoxifiant (diuretic, sudorific, depurativ), stimulând funcţiile hepato-biliare şi renale. Alga marină conferă aport de iod natural care stimulează tiroida şi accelerează metabolismul.

Cura rapidă cu struguri :

- prima zi: 1/2 kg; a doua zi: 1 kg; a treia zi: 1,5 kg.
  După aceste 3 zile în care s-au obişnuit digestia şi metabolismul cu struguri, urmează 3 zile în care se consumă zilnic 1,5 kg struguri sau 1-2 l suc proaspăt. Cantitatea maximă este de 3-4 kg struguri. Trebuie reobişnuit organismul cu alimentaţia normală consumând infuzii îndulcite cu miere şi alimente uşoare (supe de legume, legume fierte etc.) timp de minim 4 zile. Pe parcursul curei sunt permise ceaiuri calde, neîndulcite, de chimen, mentă, cimbrişor pentru a combate eventuala diaree şi crampele abdominale (revista *Formula AS* nr. 381/octombrie 1999).

  Masarea zonei reflexogene a tiroidei.

Slăbire – *se datorește insuficienței rației calorice. Pierderea greutății duce la denutriție în care necesarul de proteine și de energie nu este acoperit de alimentația zilnică. Catabolismul predomină asupra anabolismului (asimilației). Se instalează treptat. Cauza poate fi lipsa de alimente sau anorexia nervoasă care este ca urmare a dezechilibrului în funcția centrilor nervoși de la baza creierului care reglează pofta de mâncare. Denutriția mai poate să apară în urma unei boli care consumă multă energie sau care împiedică consumul, digestia sau utilizarea hranei (boli digestive). Alcoolul duce la degradarea protidelor din țesuturi, la pierderea caloriilor, la leziuni ale tubului digestiv care duce la denutriție deși în exteriorul organismului, se arde alcoolul și dă calorii care dau o energie neînsemnată față de distrugerile provocate. Afecțiunile gurii duc la o masticație insuficientă iar afecțiunile digestive scad eficiența digestiei.*

Bolile metabolice (diabet, de ficat) împiedică extragerea totală din hrană a energiei. În bolile tiroidei, metabolismul bazal creşte (datorită funcţiei exagerate a tiroidei) şi se pierd calorii care duc la scăderea greutăţii. La fel în febre prelungite. Calitatea alimentaţiei este importantă. Există o denutriţie azotată datorată deficitului de protide (azotul este elementul principal al protidelor), în special de origine animală, de aceea se va consuma zilnic 1/2 l lapte (ideal de capră) care conţine albumine de calitate, eliminând astfel dezechilibrul azotat.

În alimentaţie se va ţine cont şi de recomandările de la obezitate, slăbirea fiind inversul obezităţii.

- Rădăcini de obligeană – 1 lingură de plantă într-o cană de apă rece, se lasă să stea peste noapte. A doua zi se încălzeşte uşor, se strecoară. Se bea înainte sau după fiecare masă, câte 2 înghiţituri. Se beau 6 înghiţituri/zi (max. 1 cană/zi).

- Baie cu 200 g plantă de obligeană/5 l apă rece – se lasă 12 h. Se încălzeşte a doua zi şi se pune în cadă. Zona inimii să fie deasupra apei. Durata: 20 min.; baie cu creţişoară.
- Ceai de pătlagină îngustă (1-2 căni/zi).
- Se va îndesi numărul meselor la 3 ore (5-6 mese pe zi). Alimentele să fie uşor digerabile. Se vor consuma făinoase, mămăligă cu unt şi brânză, pâine cu unt, lapte, fructe uscate, dulciuri (frişcă de casă cu miere şi fructe, trufe cu miere), alune, nuci, cereale.
- Pentru poftă de mâncare: salată de lăptucă la începutul mesei (vezi „Anorexie"), ulei de lavandă (dă poftă de mâncare) – 5 pic. (la adulţi).
- Masarea zonelor reflexogene: tiroidă, stomac, intestin şi ficat. Slăbire prin hiperfuncţionare tiroidiană: masarea zonei reflexe hipofizei.
- Polen proaspăt de albine (după 1 an îşi pierde proprietăţile). Se asociază cu mierea. Se ţine la rece, fără umezeală (dacă se umezeşte devine toxic). Se iau 1-2 linguriţe dizolvate în apă călduţă sau ceai îndulcit cu miere, de preferinţă dimineaţa, pe nemâncate. Se pot lua 1-3 pahare/zi.
- Să se consume grâu încolţit care are efect reglator asupra greutăţii corporale, în amestec cu 3-4 nuci, miere şi măr sau pere (1/2 kg).
- Când luna este în descreştere, posibilitatea de îngrăşare este mai mică.
- Tot pentru îngrăşare – produse apicole: polen, păstură, miere, fagure, apilarnil (miere cu lăptişor de matcă).
- „Tondigest" – sirop tonic digestiv, produs naturist din pelin, ghinţură şi chimen care stimulează secreţia sucului gastric, este coleretic şi colagog, ajută în caz de meteorism, vomă produsă de mijloacele de transport şi creează senzaţie de foame. Se ia câte 1 linguriţă înaintea meselor principale. Este produs de uz veterinar, dar poate fi folosit şi în terapeutica umană. Se poate achiziţiona din reţeaua de farmacii Romvac Company S.A.

Tulburări de gust – *Gustul poate fi alterat în tulburările digestive, afecţiunile gurii sau nervoase.*

- masarea zonelor capului, maxilarului superior şi inferior.

Pancreas

Este o glandă situată sub stomac, de formă alungită, cu o greutate de circa 70 g. Are atât o secreţie externă (exocrină) necesară digestiei, cât şi o secreţie internă (endocrină) necesare în reglajul glicemiei.

Secreţia externă numită şi suc pancreatic, se varsă în intestinul subţire. Acţiunea lui influenţează în special substanţele adipoase. Este bogat în enzime: amilaza (care transformă glucidele în glucoză), maltaza (maltoza în glucoză), tripsina (care scoate aminoacizii pe rând din protide, peptide), lipaza (grăsimile cu acizi graşi şi glicerină), carbonaţi şi bicarbonaţi de Na, care dau alcalinitatea sucului pancreatic.

Secreția internă este insulina, care reglează cantitatea de zahăr din sânge, reținând surplusul de glucoză sub formă de glicogen, la nivelul ficatului. Lipsa insulinei duce la o boală foarte gravă, numită *diabet zaharat*.

Pancreasul secretă enzime vitale pentru organism. În caz că se consumă multe alimente prelucrate industrial, se solicită dirijarea unui număr mare de enzime în stomac și intestin. În felul acesta este compromisă imunitatea, prin scăderea aportului enzimatic al funcțiilor imunitare. Enzimele au multiple roluri : de rupere a alimentelor în bucăți mai mici ; determină lanțul reacțiilor chimice care duc la nutrienți ; sinteza unor substanțe ; determină aglomerarea de atomi în molecule etc.

Când pancreasul este bolnav, acesta devine ca o „bombă atomică" pentru organism. Splina își dublează volumul și doare. La ecografie nu se observă că pancreasul este bolnav. Tumoarea la pancreas este foarte periculoasă deoarece nu prea se vindecă.

Bolile pancreasului sunt :

- Pancreatitele acute – cu dureri în epigastru, cu umflarea de abdomen (abdomen acut) datorită inflamației căilor biliare sau alcoolismului. Dacă se blochează motricea intestinală, trebuie operație.
  – hemoragice, apărute la persoane obeze în urma unui prânz abundent (poate duce la moarte) sau care apar în urma bolilor infecțioase (oreion).
- Pancreatita cronică este provocată de o obstrucție parțială a canalului Wirsung (calculi, sarcoame), cu fecale albe și grăsoase, cu resturi nedigerate de carne, cu diaree etc.
- Tumori pancreatice : cancer, sifilis, TBC etc.
- Diabetul zaharat caracterizat prin neputința organismului de a utiliza zahărul (glucidele), ceea ce duce la creșterea zahărului din sânge care este eliminat prin urină (glicozurie). Rolul principal în metabolismul (întrebuințarea) glucidelor îl are hormonul pancreasului numit insulină.
- Tratamentul cu argilă reglează pancreasul.

Pancreatită – *Apare o durere violentă în capul pieptului, iradiind sub coaste în stânga, de obicei însoțită de vărsături repetate, sughiț, tendință la leșin, febră mare.*

Durerea în epigastru este însoțită de umflarea abdomenului (abdomen acut). Cauza poate fi inflamația căilor biliare, alcoolismul, fumatul, consumul de alimente grase. Berea conține unele substanțe cu efect asemănător estrogenului. O bere/zi consumată vreme îndelungată poate produce nu numai pancreatită, dar și calculi biliari. Se blochează motricea intestinală și duce la operație.

Pancreatita cronică este provocată de o obstrucție parțială a canalului Wirsung (calculi, sarcoame). Fecalele sunt alburii, grăsoase, se găsesc resturi nedigerate de carne. Des se produce diaree și slăbire.

Se recomandă regim alimentar : în special se evită mâncarea gătită cu grăsime, dulciurile concentrate, alcoolul, alimentele reci, cafeaua etc.

Dr. Ion Nica (*Formula* AS, 1998) recomandă: vitamina E (neutralizant al toxicilor radicalilor liberi ai O_2), o capsulă/zi, 5 zile/săptămână; B_{12} 1000 gama, o injecție/săptămână, câteva luni; vitamina PP, 1/2 comprimat de 2 ori/zi, la mese.

Pentru dureri: apa de mentă (câteva frunze puse în 200 ml apă nefiartă).

Stimulent al funcției pancreatice: suc de spanac, câte 2 pahare/zi.

Masarea zonelor reflexe: stomac – duoden, ale pancreasului, ale glandelor limfatice.

- Macerat de obligeană (1 linguriță rădăcină mărunțită/1 cană apă rece) timp de 8 h. Se ia câte 1 lingură cu 10 min. înainte și după fiecare masă. Zilnic se bea 1 l de infuzie (4 lingurițe din combinație/1 l apă) din coada-calului și lichen de piatră (Islanda).
- Redigest – 6 tab./zi, câte 2 înainte de fiecare masă.
- Infuzie de rostopască, lăsată să se macereze 12 h, se îndulcește cu miere de salcâm sau polifloră și apoi se ia câte o lingură din oră în oră.

Diabet – *este o tulburare a metabolismului glucidic (hiperglicemie), care duce la creșterea zahărului în sânge, peste 1,2 g la mie și eliminarea lui prin urină. Aceasta se datorează nu numai pancreasului, ci și disfuncției hipofizei, suprarenalelor, tiroidei, glandelor sexuale – fie scade secreția de insulină a pancreasului, fie crește secreția celorlalte glande. Bolnavii urinează des, au sete mare, slăbesc în forță și în greutate, deși mănâncă mult.*

Mai frecvent apare la 40-50 ani. Diabetul poate avea complicații grave: arterioscleroza, cataracta, hemoragii gastro-intestinale, ciroza hepatică, hipertensiunea, ateroscleroza, angina pectorală, coma (datorită acumulării în sânge a produselor toxice). Coma diabetică este cea mai gravă. Apare datorită consumului mare de hidrocarbonate, bolilor infecțioase, supărărilor mari, traumatismelor, eforturilor mari, operațiilor. În acest caz glicemia poate chiar să depășească 200-300 mg%. Dar atenție, analiza glicemiei poate avea valori mari (normal fiind 65-110 mg%) și la persoane sănătoase care au consumat înainte dulciuri sau au fost stresate.

Diabetul poate fi și ereditar. Este necesară supravegherea și îndrumarea medicală.

La diabetici, din cauza lipsei de glucoză, grăsimile sunt arse incomplet, rezultând substanțe toxice (corpi cetonici, acetonă). Pentru a procura glucoză organismul arde grăsimile, dar și proteinele corpului, crescând astfel deșeurile ca: acidul uric, ureea și creatinina. Sângele diabeticilor conține grăsimi și colesterol. La diabetici urina conține glucoză care irită rinichii și care lipsește din urina omului sănătos. Se produce alterarea filtrului renal care lasă să treacă albumina din sânge în urină (albuminurie). Simptome: oboseală, uscăciune și mâncărimi ale pielii, cicatrizare dificilă a rănilor etc.

Se va ține regim alimentar. Medicii recomandă insulina. Insulina este o substanță toxică cu efecte nocive asupra vaselor sanguine. Întrebuințarea ei îndelungată duce la boli arteriale. Insulina frânează activitatea tiroidei. Prin

înlocuirea zahărului cu miere scade incidenţa diabetului, chiar şi la cei predispuşi la acesta. Tratamentul prin apifitoterapie (cu propolis, planta rară numită scrântitoare şi alte plante specifice afecţiunilor asociate) sub îndrumarea unui specialist a dat rezultate bune, în unele cazuri putându-se renunţa la insulină.

Regimul alimentar urmăreşte scăderea consumului de hidrocarbonate şi grăsimi.

- Se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + ţelină + spanac;
  - morcov + ţelină + andive + pătrunjel;
  - morcov + ţelină + pătrunjel.
- Dr. Bircher Benner recomandă în combinaţii şi suc de fasole verde, dar eu ştiu că fasolea verde crudă este toxică (mai trebuie să studiez această problemă). De exemplu, dr. Bircher Benner dă sucul de: 250 g morcov + 100 g varză + 30 g păstârnac + 5 g usturoi + 250 g castravete + 250 g fasole verde + 100 g spanac + 50 g miere – în regim de crudităţi.
- Se ia de 4 ori/zi câte o linguriţă de *tinctură de rădăcină de brusture şi rădăcină de păpădie*. Pentru reţeta de tinctură vezi la „Colita de fermentaţie" – „tinctura de Captalan".
- Ceai de năpraznic şi troscot în părţi egale. Pentru preparare vezi „Sterilitate". Se bea cu un sfert de oră înainte de fiecare masă. Scade glicemia mai ales dacă se respectă regimul alimentar.
- Infuzie dintr-o linguriţă cu boabe uscate de ienupăr la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperit 10-15 minute. Se strecoară şi se bea de-a lungul zilei în mai multe reprize. Pentru detalii vezi „Bronşita cronică".
- Se recomandă regim de legume nefăinoase fierte şi supe de legume (ţelină, pătrunjel, dovlecei, fasole verde). Pancreasul trebuie ajutat, pentru că este epuizat. Se recomandă legume bogate în potasiu. Astfel se neutralizează şi aciditatea prezentă în diabet. Trebuie repaus la pat (1-4 zile), până nu mai există zahăr în urină. Nu se consumă zahăr şi făină.
- Vitaminele şi săruri minerale necesare: Ni (stimulent), Si, Zn-Ni-Co, Cu-Ni-Co, Zn (reglează hipofiza, procesele enzimatice), S.
- Se vor consuma: fasole, ţelină, ceapă, usturoi, praz, roşie, struguri, varză, spanac, morcovi, ovăz, cicoare, cartof, lăptucă, salată verde, sparanghel, urzici, vânătă, ştevie, măsline, creson (năsturel – salată sau suc îndoit cu apă), cură de mere şi tomate, suc de lămâie, făină de soia, drojdie, argilă, zeamă de varză acră, păpădie, suc de castraveţi.
- Anghinarea se poate consuma în diabet, fiind bogată în insulină, potasiu, enzime. Fructe cu conţinut moderat de glucide: alune, afine, fragi, căpşune, piersici. Sunt admise cu restricţie: caise, mure, afine, dude, banane. Sunt interzise fructele deshidratate (prune, caise, mere, smochine, curmale, stafide), deoarece conţin multe zaharuri.

  Interzise: bere, vin, must, paste făinoase, zahăr, ciocolată, cacao, cafea.
- *Tratament cu sâmburi de măsline*. Glicemia revine la normal. Se usucă 200 de sâmburi, se macină, se pun la fiert cu o cană de apă, 10 min., se

strecoară şi se bea de 2 ori/zi. Dimineaţa, pe stomacul gol, se înghite şi o linguriţă de ulei de măsline. Tratamentul durează până se termină sâmburii (revista *Formula AS*, nr. 315, iunie 1998).

- Se recomandă ape minerale alcaline, bicarbonatate, sodice de Bodoc, Tinca.
- Se bea jumătate pahar/zi suc de fasole verde.
- *Macerare scoarţă de păr* 10 zile : 100 g scoarţă de păr pisată/1 l vin fiert. Filtraţi şi beţi 3 păhărele la distanţă mare de mese.
- Se va bea ceai neîndulcit din : frunze de afin (cel mai eficient hipoglicemiant datorită neomyrtilinei – glicozid – se recoltează înainte de coacerea fructelor) – infuzie din 1 linguriţă/cană în cure de 40 zile cu pauză de 2 săptămâni.
- Infuzie de frunze de dud (1-2 linguri frunze/cană) – 2-3 căni/zi.
- Infuzie de frunze de nuc (1 linguriţă/cană) – se beau 2 căni/zi. Are efect hipoglicemiant.
- Infuzie din amestec de frunze de dud (20%), frunze de afin (40%), frunze de nuc (20%), frunze de urzică (10%), teci de fasole (10%). Se foloseşte 1 lingură amestec/cană. Se beau 2-3 căni/zi.
- Infuzie de frunze de salvie, urzică, rădăcini de brusture, frunze de frag (2 linguriţe/200 ml apă – 2 căni/zi), ciumărea, anghinare (scade glicemia datorită unei oxidaze), cicoare, muşchi de piatră, creson, turiţă-mare (infuzie – 3-4 căni/zi – scade zahărul din urină), obligeană (6 înghiţituri/zi), soc, vâsc (macerat).
- *Maceratul de vâsc* se foloseşte astfel : primele 3 săptămâni – 3 căni/zi ; următoarele 2 săptămâni – 2 căni/zi ; în ultima săptămână – 1 cană/zi.
- *Tinctură de brusture sau frunze de nuc* : se umple o sticlă de 1 l cu frunze tocate, peste care se toarnă rachiu de 38°. Se lasă la macerat la soare 15 zile, se strecoară şi se iau de 3 ori/zi câte 12 picături.
- Decoct de teci de fasole (1 lingură/cană) ; saschiu (decoct cu 30 g frunze uscate/1 l apă – este amar).
- Infuzie de brusture (lipan) – 30-40 g frunze/1 l apă în clocot. Se beau 3 căni/zi.
- Suc de creson (năsturel) – 60-150 ml/zi, amestecat cu apă sau lapte.
- Infuzie cu 20 g năpraznic + 20 g troscot/1 l apă – 2 căni/zi.
- *Vin de praz* : peste 500 g praz tăiat până la vârfurile verzi se toarnă 0,7 l vin alb şi se lasă 24 h acoperit. Se filtrează şi se toarnă în sticle. Se bea dimineaţa şi seara câte o gură. Resturile pot fi puse pe pâine şi mâncate.
- *Rachiu de usturoi* : se zdrobesc 3 căpăţâni mari de usturoi, se pun într-o sticlă de 1 l care se umple apoi cu rachiu de secară şi se lasă 14 zile. În fiecare zi înainte de micul dejun se ia o linguriţă din macerat. Atenţie la cei care suferă cu stomacul !
- În *Formula AS* (sept. 1997) am găsit reţeta de *alcool de lăptucă* : macerare 4 zile a unei cantităţi egale de plantă proaspătă şi alcool de 90°. Strecuraţi. Puneţi 60 picături în puţină apă şi înghiţiţi-le înainte de fiecare masă. Scade glicemia cu 30%.
- Se face gimnastică medicală, masaj, mers.

- Masarea zonelor reflexe stomac-duoden, pancreas.

Diabet şi maladiile vasculare ale diabeticilor :

- Produsul Eridiarom – descoperit de prof. Morar Roman din Cluj.
  În 20 zile de tratament cu Eridiarom, glicemia revine la normal.
- Gel de aloe.
  Pentru a evita complicaţiile diabetului, este indicat să se ia :
- Coenzima Q10 – antioxidant care reglează metabolismul.
- Imunostim – tratează infecţiile.
- Myrthin – indicat în afecţiuni vasculare retiniene.
- Luteină – pentru prevenirea cataractei.
- Selevit – pentru îmbunătăţirea imunităţii.
- Masaj reflexogen în tălpi.
- Pentru reducerea cantităţii de insulină administrată la cei insulino-dependenţi sau scăderea glicemiei la ceilalţi, „apa vie", sărăcită în deuteriu, a dat rezultate bune. Pentru detalii, vezi capitolul „Cancer".
- Produsul natural Omega-3 are rol în reglarea glicemiei.
- „Diabetin", produs de laboratoarele Medica din România. Conţine : momordică, ginseng alb, teci de fasole. Ajută şi în pancreatite şi hepatopatii.
- Flavonoidul Sylibină din „propolis" şi cortizonul se aseamănă structural. Unii flavonoizi au acţiuni ca ale unor hormoni cum sunt estrogenii şi glucocorticoizii. Hormonii glucocorticoizi controlează metabolismul carbohidraţilor. În diabet, zaharoza este transformată în grăsimi şi astfel circulaţia sanguină la nivelul organelor (de ex. ochi, intestin) este oprită. Când glucoza este menţinută mai mult timp la nivelul unui organ, ceea ce are ca urmare reţinerea unei cantităţi de apă din sânge în celule, se produce suprapresiune la nivelul ochilor sau, după caz, la nivelul intestinului, unde absorbţia compuşilor nutritivi va fi diminuată. În acest caz, flavonoizii din „propolis" pot inhiba activitatea unei anumite enzime care acţionează asupra glucozei. În caz că se administrează insulină, extractul de propolis potenţează acţiunea hipoglicemiantă a acesteia (Cristina Mateescu, I. Dumitru, 2003).
- Pentru eventuale răni cu complicaţii care pot să apară (eczemă cu puroi), s-a dovedit eficient următorul tratament : decoct (5 min.) din muşeţel, gălbenele şi mărul-lupului (câte 1 linguriţă) în 2 l apă clocotită. Când lichidul devine călduţ, se strecoară şi se face baie, timp de 10 min., locului cu afecţiunea. Se tamponează cu pansament steril şi apoi se bandajează. S-a vindecat în 2 săptămâni.

Splina

Splina se află situată sub diafragmă, deasupra colonului şi rinichiului stâng. Este un rezervor mare de sânge. În caz de intoxicaţii (cu CO_2, de exemplu), varsă în sânge până la 0,3-0,5 l din sângele ei proaspăt, pentru a întârzia asfixia. Splina are rol şi în producerea de leucocite care apără organismul în

infecţiile bacteriene. Atunci se măreşte splina. În timpul activităţii musculare sau în infecţii, se produce stresul şi se varsă adrenalina în sânge. Adrenalina excită sistemul reticular al encefalului, accentuează fenomenul de apărare şi adaptare, determinând şi contracţia splinei (de aceea ne doare splina). Are o greutate de 200 g (după cantitatea de sânge pe care o conţine). Are 2 funcţii principale : hematopoietică (poate distruge hematiile bătrâne şi forma hematii, limfocite) sau de apărare imunologică (se hipertrofiază în infecţii).

Creşterea patologică a splinei se numeşte splenomegalie care apare în bolile sângelui, tuberculoză, sifilis, paludism, ciroză hepatică. Splina nu doare la stres.

La embrion fabrică globulele roşii. Splina fabrică limfocitele care transportă aminoacizii din proteine, se îmbibă cu iodul produs de tiroidă (care ajută la dezvoltarea şi reproducerea celulelor), alimentează celulele şi se reîntorc în splină. În copilărie şi timusul fabrică limfocite necesare pentru creştere, iar apoi acesta se atrofiază.

- Dureri în partea stângă, sub coaste : masarea zonei reflexe a splinei.
- Congestia splinei : cicoarea.
- Dureri în partea stângă, sub coaste : masarea zonei reflexe a splinei.
- Contra splenomegaliei se poate folosi extractul rece de obligeană. Se pune la macerat 1 linguriţă rădăcină mărunţită de obligeană în 1 cană apă rece. Se lasă la macerat noaptea, iar dimineaţa se încălzeşte puţin şi se strecoară. Se bea de 3-4 ori/zi.
- Se face infuzie de rostopască (1/2 linguriţă/ 1 cană apă). Se bea o cană/zi. Are rol în purificarea sângelui şi formarea lui (hematopoieză).

Suprarenale

Glandele suprarenale se află aşezate deasupra rinichilor şi secretă hormoni vitali implicaţi în funcţiile sexuale şi în imunitate. Ele joacă rolul unor baterii care stochează energia ce alimentează corpul vibrator (aura).

Suprarenalele sunt alcătuite din două părţi : 1. partea medulară ; 2. partea corticală. Partea medulară produce catecolaminele care sunt 2 hormoni : adrenalina şi noradrenalina. Cei doi hormoni reglează metabolismul energetic precum şi repartiţia sângelui în organism. Catecolaminele reglează activitatea inimii (puls, tensiune arterială) şi rinichilor. Creşterea lor exagerată în sânge produce hipertensiune arterială. Partea corticală care produce corticosteroizii constă în 3 straturi : stratul extern (gromelural) secretă hormonii care reglează metabolismul sărurilor minerale iar straturile interne (fasciculat şi reticulat) produc glucocorticoizii şi hormonii sexoizi. Un exemplu de corticosteroid este cortizonul. Deci, corticosteroizii iau parte la distribuţia apei, mineralelor, şi glucozei.

Lipsa secreţiei corticosteroizilor provoacă boala lui Addison (slăbire, astenie musculară, hipotensiune, coloraţie închisă a pielii şi mucoaselor, tulburări digestive) iar hiperfuncţiunea dă sindroame ca : boala lui Cushing, sindromul Cohn).

Dacă cresc hormonii de tip cortizon sau a celor ce reglează metabolismul apei, apar: îngrăşare exagerată, creşte tensiunea, coloraţia roşie a pielii, osteoporoză, modificări sânge.

Hipersecreţia hormonilor sexoizi, la copii provoacă pubertate precoce, iar la femei, apariţia caracterelor sexului opus (virilitate: păr pe faţă, membre şi trunchi). Cauzele hipersecreţiei formează procese tumorale. De obicei, se face o operaţie prin care se extirpă o parte din ţesutul cortico-suprarenal.

- Pentru suprarenale (cum ar fi boala lui Addison) sunt bune următoarele sucuri:
  - suc de sfeclă (şi frunzele);
  - suc de lăptucă;
  - morcov + rodie;
  - ţelină + lăptucă + spanac.

La stres, suprarenalele îşi varsă hormonii medulari – adrenalina, în sânge, activează inima şi sistemul reticular care ridică nivelul de funcţionare a creierului şi se face adaptarea la agresiune. Se varsă în sânge şi multă vitamină C, care este necesară în energetica corpului.

Hiperactivitatea suprarenalelor duce la boli ca: diareea, tulburări renale, cancer, obezitate.

În concluzie, suprarenalele au 6 funcţii importante:

1. Controlează oxidarea tuturor celulelor şi comandă energia nervoasă (oxidare fosfor), energia fizică şi temperatura (oxidare C în muşchi), funcţionarea unor organe speciale (oxidare ficat şi rinichi), viaţa fiecărei celule (imposibilă în lipsa oxidării).
2. Controlează tonusul muşchilor voluntari şi involuntari (reflexe), cardiaci (circulaţia, tensiunea).
3. Controlează cantitatea de globule albe şi roşii din sânge.
4. Controlează puterea de coagulare a sângelui, în colaborare cu paratiroida.
5. Controlează gradul de imunizare a corpului.
6. Controlează nivelul de sedimentare a globulelor roşii.

Suprarenalele asigură oxidarea. Secreţia suprarenalelor este foarte importantă. De aceea corpul îşi face provizii în creier, ganglioni, hipofiza posterioară, glande oculare, rinichi. Suprarenalele regularizează tonusul muscular. Ele reglează şi distribuirea pigmenţilor.

Adrenalina este o substanţă foarte toxică. S-au făcut experienţe pe cobai şi în doză de 1/10 mg/1 kg viu, ea ucide cobaiul, determinând o vasoconstricţie iniţială cu hipertensiune trecătoare, urmată foarte repede de o vasodilataţie paralitică masivă care duce la moartea animalului. Atrag din nou atenţia astfel asupra consumului de animale tăiate, fiind ştiut faptul că la tăiere, din cauza stresului animalului, se varsă adrenalina în sânge. Cu cât animalul este mai puţin stresat, cu atât mai bine.

La solicitări mari de stres, se epuizează suprarenalele şi se vlăguieşte organismul. Omul nu mai poate face eforturi, zace mai mult în pat.

K reglează, ţelina este stimulent (crudă, suc: 1/2 pahar/zi – 15-20 zile cu pauză 15 zile sau decoct).

- Spirulina.

Tiroidă

Tiroida este o glandă endocrină cu secreţie internă. Are 24-30 g, mai mare în perioada pubertăţii, sarcinii şi menopauzei. Lungimea lobilor este de 5-6 cm şi grosimea de 2 cm.

Tiroida produce doi hormoni tiroidieni, printre care tiroxina, o iodo-tireo-globulină, ce-l varsă direct în circulaţie. Pentru sinteza hormonului este necesar iodul. Tiroxina este derivată din *tirozină*, un aminoacid conţinând 65% iod, introdus o dată cu alimentele. Lipsa iodului produce hipertrofie reactivă numită guşă. Exercită acţiune asupra celorlalte glande endocrine, prin sistemul hipotalamo-hipofizar. Astfel, hormonii tiroidieni potenţează efectele insulinei de creştere a captării şi metabolizării glucozei. Dozele mici de hormoni tiroidieni stimulează sinteza de glicogen, iar dozele mari induc glicogeneza. Funcţiunea insuficientă a tiroidei se numeşte hipotireoză (nanism, eretism, hipotiroidie). Hiperfuncţia produce hipertiroidism cu diferite forme (boala lui Basedow, boala lui Grave). Hormonul tiroidian are rolul şi de a arde substanţele grase, astfel că în insuficienţa tiroidiană colesterolul poate creşte.

Glanda tiroidă are rol în reproducerea celulară, oxidarea ţesuturilor, asimilarea zahărului, controlul ritmic cardiac, activitatea cerebrală şi senzuală şi creşterea normală a celulelor. Conţine 40 mg iod.

Este situată în zona gâtului fiind alcătuită din 2 lobi latero-traheali. Este controlată de hormonul tireotrop hipofizar. Hormonii tiroidieni (tiroxina sau tetraiodotironina şi triiodotironina) stimulează arderile tisulare (favorizând consumul de O_2), stimulează creşterea normală şi intervin în funcţiunea diferitelor sisteme (sistem nervos), aparate (cardiovascular, digestiv, gonade), organe şi în reglarea metabolismul protidic, glucidic, lipidic şi hidromineral.

La analiza medicală iodul din sânge este crescut în hipertiroidism şi scăzut în hipotiroidism. Valori normale: 4-8 μg/100 ml sânge. Şi valorile metabolismului bazal (normal între –10% şi +10%) crescute sau scăzute faţă de normal indică hiper sau hipotiroidism.

Tiroida conţine nişte celule numite C care secretă *calcitonita*, aflată şi în timus şi în paratiroide. Calcitonita este un hormon hipocalcemiant care, în caz de exces de calciu în corp, îl normalizează pe acesta. Reduce şi fosforul circulant. Are acţiune pozitivă asupra oaselor, ajută la vindecarea fracturilor. Reduce secreţia de insulină.

Centrii hipotalamici dirijează hormonul tireotrop antehipofizar.

Tiroida controlează funcţiile celor 3 stări ale pielii: epidermia, pielea internă sau membrana mucoasă, pielea medială sau membrana seroasă care căptuşeşte cavitatea pleurei pericardului şi cutiei craniene, ca şi cavitatea articulaţiilor. Hipersecreţia glandei tiroide duce întâi la eczemă, furunculoză,

psoriazis etc. Când este afectată pielea internă se produce exudaţie seroasă cum ar fi guturaiul, iar când sunt afectate straturi moi profunde se produce scurgere muco-purulentă, purulentă sau purulent-hemoragică : sinuzita, bronşita, gastrita, enterita, mastoidita (vezi terminaţia „ita"). Eliminarea forţată prin pielea medială : artrita, nevrita, peritonita, pericardita, encefalita, meningita. Toate aceste boli se datorează eliminării forţate de toxine (H.G. Bieler – *Alimentele, miracolul vindecării*).

Metoda principală de vindecare este un regim pentru redresarea ficatului şi care să uşureze evacuarea otrăvurilor prin rinichi, ficat, plămâni, piele şi intestine.

- Săruri minerale necesare : Cu, I. Cantităţile mari de iod provoacă guturai, ameţeli, dureri de cap, hipertrofia glandelor submaxilare.
- Se punctează pielea în 2 puncte : în dreapta sub claviculă şi în stânga în dreptul încheieturii braţului, cu tinctură de iod sau macerat de nuci sălbatice în ţiţei (este mai bun decât tinctura, dar se usucă mai greu şi se poate păta îmbrăcămintea).
- Cataplasme cu varză crudă zdrobită cu sticla sau argilă – câteva luni.
- Se consumă : ovăz (stimulent), porumb (moderator al tiroidei), usturoi, ceapă, spanac, varză, morcov, roşie, pară, strugure, tarhon (are iod).

Guşă – *Hipertrofie durabilă a glandei tiroide.*

Când apare la un procent ridicat de locuitori dintr-o regiune se numeşte guşă endemică. În regiunile endemice, iodul se găseşte în cantităţi scăzute, atât în apă cât şi în vegetaţie şi în alimentele de origine animală ale regiunii respective. Alimentaţia săracă în albumine şi intoxicaţiile cronice favorizează de asemenea apariţia guşei.

Dacă se dezvoltă prea mult, guşa poate apăsa asupra organelor din regiunea gâtului, putând determina tulburări respiratorii şi de înghiţire sau ale circulaţiei sângelui. Guşa poate exista atât în hipotiroidie, cât şi în hipertiroidie (în acest caz este mai mică în volum). Pot fi 2 tipuri de tulburări funcţionale : hipofuncţionale = hipotireoză şi hiperfuncţional = boala lui Basedow.

Există 3 categorii de distrofii ale guşei :

I – guşa se limitează la hipertrofia glandei tiroide fără tulburări ale altor glande endocrine ;

II – la prezenţa guşei se adaugă tulburările funcţionale ale tiroidei şi ale altor glande ;

III – se găsesc nu numai leziuni tiroidiene şi glandulare, ci şi leziuni distrofice în diferite aparate şi sisteme ale organismului, precum şi diferite grade de debilitate mintale, cretinism, surdo-mutitate, deformaţii osoase.

În regiunile endemice se va consuma sare iodată. De asemenea, se va face punctarea cu tinctură de iod conform desenului din anexă.

Frecvenţa maximă a guşei este la 35-39 de ani.

- Se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + pătrunjel;
  - morcov + ţelină + spanac.
- Tratament cu argilă.
- Se aplică cataplasme cu argilă, varză.
- Infuzie de: coada-şoricelului, ienupăr, salvie, talpa-gâştei.
- Decoct cu o parte laminaria sau iarbă-de-mare (alge) la 10 părţi apă, lăsate la macerat 4 h, fierte şi filtrate sau decoct cu 1 linguriţă/cană. Se fierbe 5 min. Se beau 2-4 căni/zi.
- Cataplasme groase de 1 cm cu argilă, pe toată suprafaţa gâtului, ţinute noaptea.
- Frunze de varză zdrobite, ţinute noaptea pe gât. Se beau 2 pahare/zi suc de varză.
- Masarea zonelor reflexe ale tiroidei, hipofizei.
- Gargară cu drăgaică (sânziene) – infuzie caldă. Pe glandă se pun comprese calde cu planta scoasă din ceai, care se ţine 20 min., de 2-3 ori/zi.

În hipotiroidism există guşă endemică cu lipsă de iod.
În hipertiroidism există guşă exoftalmică cu mult hormon tiroidian.
Guşile se tratează cu iod.

Hipertiroidia – *Secreţie excesivă a hormonilor tiroidieni. Creşte metabolismul bazal cu 20-50%. Se manifestă prin slăbire, palpitaţii, tremurături de mâini, nervozitate excesivă, insomnii, exoftalmie – proeminenţa globilor oculari (boala Basedow), tahicardie, scaune frecvente, creşterea în volum a glandei tiroide mai puţin decât în hipotiroidism – guşa exoftalmică.*

Alte caracteristici: ochi strălucitori şi umezi, tendinţă la lăcrimare, clipit rar, uneori un tremur uşor al pleoapelor, piele fierbinte. Exoftalmia este specifică bolii lui Basedow (ochii holbaţi, privirea fixă). De asemenea, există o intoleranţă la căldură. Factorul declanşator este un traumatism psihic în peste 90% din cazuri, fie un şoc emoţional, fie traume psihice de lungă durată. Factorii infecţioşi, toxici, traumele craniene sunt de o importanţă mai mică.

În tratament se vor reechilibra procesele nervoase prin linişte, evitarea eforturilor fizice şi intelectuale, mese regulate, evitarea emoţiilor şi a supărărilor. Sunt indicate curele climatice de altitudine medie şi contraindicate cele de peste 1000 m altitudine şi curele marine. Se va ţine regim alimentar cu evitarea surplusului de proteine, cu interzicerea excitantelor (alcool, cafea, condimente iuţi) şi a fumatului. Pentru diagnosticare se face metabolismul bazal şi iodocaptarea (nu este totdeauna concludentă, confundându-se cu hipotiroidia).

Medicii recomandă tratament cu iod radioactiv sau intervenţie chirurgicală.

Oricum, pe primul loc se va afla rezolvarea situaţiei conflictuale şi schimbarea mediului.

- Pentru *boala Basedow* se ia zilnic o linguriţă cu pulbere de rădăcină de Captalan (brusture dulce) + turiţă mare, de 3 ori/zi, pe stomacul gol.
- Se face şi cură cu extract de muguri de păducel şi tei. Primele rezultate apar după 2-3 săptămâni. Tratamentul durează minim un an.
- Se consumă porumb (moderator al tiroidei), usturoi, ceapă, ciuperci, cereale, păstârnac, praz, cartof, spanac, lobodă, vinete, andive, cicoare, măsline, mere, prune, cireşe, vişine, castane, lămâi.
- Se beau 100 g suc de ţelină, dimineaţa, pe stomacul gol.
- Decoct din 30 g ţelină/1 l apă, 2-3 căni/zi.
- Infuzie din 2 linguriţe frunze ţelină sau 1/2 linguriţe seminţe/cană – 2 căni/zi.
- Decoct de rădăcini pătrunjel 50 g/1 l apă, fiert 20 min., cu miere.
- Infuzie din frunze de pătrunjel – 2 căni/zi.
- Suc din 50-100 g pătrunjel/zi.
- Se ia câte 1 lingură ulei de porumb, dimineaţa şi seara.
- Ceai de păducel, talpa-gâştei (infuzie, 2-3 căni/zi, una seara – pentru boala Basedow).
- Tinctură de valeriană (neurovegetativ); tinctură de păducel (15 picături de 3 ori zi) – calmează tulburările cardiovasculare.
- Băi de pin.
- Ceai sedativ Plafar.
- Se beau zilnic, pe stomacul gol, 3 căni de macerat, din 2-3 linguri de sânziene şi 2-3 linguri de turiţă mare. Tratamentul durează minim 6 luni.
- Vitamina A în tiroidită şi hipertiroidie.
- Johanna Paungger şi Thomas Poppe recomandă să se bea o ceaşcă cu ceai de creson/zi, când lună este în creştere, să se bea infuzie de purificare a sângelui – când luna este în scădere şi să se evită carnea roşie. Se ţine dietă vegetariană. Atenţie dacă nu e deplasată vertebra a şaptea (dereglează tiroida).
- Iarba de ghimpe este reglator tiroidian. Se iau 3 linguriţe pulbere de ghimpe/zi, în cure de 3 săptămâni, cu 10 zile pauză.

Hipotiroidia – *Insuficienţă tiroidiană, tulburări de creştere.*

Cauzele apariţiei bolii sunt diferite: absenţa ţesutului tiroidian, a unor enzime sau a unui hormon hipofizar (tireostimulina), o eventuală iradiere a gâtului etc.

Spre deosebire de hipertiroidism, aici boala provoacă o încetinire a tuturor funcţiilor vitale: puls rar, tensiune coborâtă, temperatură joasă, somnolenţă ziua, insomnie noaptea, constipaţie, tegumente aspre, piele umedă şi rece, căderea părului etc. Dacă apare în copilărie, produce cretinism, copilul rămâne pitic, merge mai târziu, dentiţia apare greu, vorbeşte la 7-8 ani. Când secreţia este aproape absentă, se numeşte *mixedem*. Sub piele se infiltrează apă şi substanţe mucoide, faţa având un aspect buhăit. Se poate revărsa lichid şi în

pericard sau pleură. La adult nu există idioţia mixedematoasă dar judecata este greoaie, are somnolenţă, scădere a memoriei şi atenţiei. Poate apărea îngrăşarea, constipaţia de tip aton, calculoza biliară, unele forme de eczemă. Hipotiroidianul este leneş, slab la minte.

Lipsă de iod. Apare guşa endemică.

Necesar: I, Zn, Tiroxină.

Dr. M.T. Murray recomandă o metodă de depistare a hipo- şi hipertiroidismului prin măsurarea temperaturii de bază: se ia temperatura corpului 3 zile consecutiv (a 2-a, a 3-a şi a 4-a zi a ciclului; la femeile postmenopautice în orice zi a lunii), timp de 10 min. Dacă temperatura este sub 36,5°C, înseamnă că sunteţi suspectă de hipotiroidism. Valorile mai mari de 37°C pot fi un indiciu de hipertiroidism. Apar o serie de simptome în caz de hipotiroidie: stări depresive, supraponderabilitate, deshidratare a pielii, dureri de cap, oboseală, tulburări de ciclu menstrual, infecţii, constipaţie, sensibilitate la frig.

Carenţele în anumite vitamine şi minerale sau ingerarea unor anumite alimente pot duce la hipotiroidie. Astfel, când scade cantitatea de iod din alimentaţie, celulele glandei se măresc, ducând la boala Basedow (guşă).

Alimente guşogene (care inhibă acţiunea iodului) sunt: guliile, varza, muştarul, soia, arahidele, alunele, meiul. Prin fierbere se inactivează această acţiune de blocare a acţiunii iodului.

O sursă bogată în iod este alimentaţia bogată în: peşte oceanic, alge marine, scoici, homari, stridii, peşte de apă sărată, sarea cu iod.

- Se consumă ovăz, alge. Nu se consumă muştar sau ridichi negre, care prin substanţele conţinute nu permit sinteza hormonilor tiroidieni (*Formula AS*, 1998, prof. dr. Ion Brad).
- Se face un decoct cu o parte laminaria sau iarbă-de-mare (alge) la 10 părţi apă, lăsate la macerat 4 h, fierte şi filtrate sau decoct cu 1 linguriţă/cană. Se fierbe 5 min. Se beau 4 căni/zi.
- Este necesară odihnă şi protecţie hepatică prin ceaiuri şi regim lactovegetarian.
- Se consumă sare de mare iodată, legume şi fructe bogate în iod: usturoi, ceapă, creson, spanac, morcovi, napi, praz, varză, roşii, pere, struguri (vezi la cap. „Săruri minerale – Iod").
- Se pun cataplasme cu argilă unde este guşa şi se ţine toată noaptea.
- Macerat din 2-3 linguri de sânziene şi 2-3 linguri de coji verzi de nucă uscate şi măcinate. Se beau 3 căni pe stomacul gol. Tratamentul durează 12-24 luni. Seara, zona externă corespunzătoare tiroidei se unge cu tinctură de sânziene, apoi cu ulei de sânziene. Să se mestece zilnic câte o bobiţă de propolis.
- Ca-Mg şi Flavonoid complex GNLD.

Paratiroide

Au rol în reglarea excitabilităţii neuro-musculare, menţinând în sânge o cantitate de calciu constantă.

Excitabilitatea nervoasă se datorește constanței raportului: $Na^+ + K^+ / Ca^{++} + Mg^{++}$. Dacă scade Ca, valoarea raportului crește și cu aceasta și excitabilitatea neuro-musculară. Dacă se produce o scădere de Mg, apare o creștere de fosfați în sânge.

Sunt doi hormoni care acționează pentru a echilibra raportul: parathormonul aduce calciul la normal, sau calcitonina tiroidiană care scade calciul atunci când este mărit.

ORGANELE DE SIMŢ

Sunt traductori ce reprezintă segmentele periferice ale analizatorilor: ochiul, urechea, papilele gustative ale limbii, zona olfactivă nas şi piele. Organismul nu recepţionează toate excitaţiile mediului extern: astfel undele electromagnetice sau vibraţiile aerului produc senzaţiile luminoase sau acustice într-o gamă destul de îngustă. Celulele senzitive din epiteliul senzorial, transformă excitaţiile recepţionate în influxuri proprii, pe care le transmit cu ajutorul nervilor senzitivi spre centrii nervoşi superiori unde urmează să ia naştere senzaţia respectivă.

Gura şi gustul – boli stomatologice

Pentru a asigura o bună digestie, alimentele trebuie foarte bine mărunţite şi mestecate, îmbibându-le bine cu salivă. Pe lângă rolul de a înmuia alimentele uşurând înghiţirea lor, saliva are şi o acţiune chimică. Saliva conţine: amilaza (ptialina) care acţionează asupra amidonului descompunându-l până la dextrine şi maltoză; lizozima, o enzimă care atacă bacteriile, apă, săruri de K, Ca, sulfocianură de K, leucocite, mucină, o enzimă proteolitică (Kalicreina) a cărei acţiune se continuă în stomac, uree, aminoacizi, acid lactic, alcool, radicali SC – toxici ca rezultat al metabolismului proteic. Acest lichid complex este secretat de 3 glande salivare: sublinguale (2), submaxilare (2) şi parotide (2, în obraji, în dreptul urechilor).

Gustul este simţul de control al hranei existând combinaţii cerebrale a 4 senzaţii gustative de bază: dulce, amar, acru, sărat. La acestea se mai adaugă după teoria Ayurveda, senzaţii de iute şi astringent (metalic). Conform acestei teorii, senzaţia gustativă apare prin combinarea a două dintre cele cinci elemente: pământ, apă, foc, aer şi eter. La formarea senzaţiei gustative contribuie indirect unele excitaţii olfactive, factile (astringenţa), termice (călduţe, răcoroase). Nervii gustativi sunt: la vârful limbii, la baza limbii şi înspre faringe.

Principalul organ al gustului, limba, are 17 muşchi şi este acoperit cu o mucoasă pe care se găsesc formaţiuni gustative numite papile. Limba poate să indice o serie de boli. Limba albă indică o digestie tulburată. Limba roşie e prezentă în scarlatină, limba netedă indică diabet, TBC, leziuni ale limbii etc.

Bolile limbii se numesc glosite. Frecvent apar aftele care sunt mici ulceraţii pe limbă provocate uneori de un virus (mai ales de la lapte).

- În tratarea gingivitelor, paradontozelor, aftelor, refacerea ţesutului după extracţii dentare şi operaţii maxilare, se recomandă un gel de dinţi pe bază de Aloe Vera în combinaţie cu propolis. Producător este o firmă din SUA „For ever living product” şi se comercializează prin distribuitori.

- Clătirea gurii cu amestec de propolis + ceai de gălbenele.
- Se recomandă apele de gură, tincturile cu uleiuri volatile, apa de argilă.
- Apă de gură cu tinctură de anason (20 g fructe macerate în 100 ml alcool de 70°, timp de 10 zile), din care se pun în apă 20-25 picături la un pahar.
- Apă de gură cu 5 g ulei de mentă la 100 ml alcool, din care 6-8 picături se pun într-un pahar de apă.
- Apă de gură cu 5 g ulei de levănţică sau ulei de ienupăr, la 100 ml alcool, din care 6-8 picături se pun într-un pahar apă ; apă de gură cu câteva picături de tinctură (20 g flori macerate, 14 zile, în 100 ml alcool de 40°) puse în apă.
- Apă de gură cu câteva picături de tinctură de cimbru (10 g plantă macerată în 100 ml alcool de 40°).
- Extractul natural de lucernă este bogat în vitamina K, care previne sângerările (gingiei) şi facilitează coagularea sângelui. Este indicat în orice sângerare şi în tratarea ulcerului peptic.

Uleiul de levănţică are acţiune antiseptică, antiinflamatoare, fungicidă, cicatrizantă, dezodorizantă şi stimulează formarea celulelor noi (fiind astfel de folos şi pentru ten). Valoarea antiseptică a uleiului de levănţică e de 1,6 ori mai ridicată decât a fenolului, a uleiului de mentă – de peste 2 ori, culminând cu uleiul de cimbru, foarte bogat în timol, a cărui valoare antiseptică e de 8 ori mai mare decât a fenolului. De exemplu, o soluţie de 5% ulei distruge agenţii patogeni ai febrei tifoide în 3 min., ai dizenteriei microbiene în 2 min., iar colibacilii în 2-8 min. O soluţie diluată de ulei de cimbru distruge flora microbiană bucală în 3 min.

Contra ciupercii „candida albicans", care apare mai ales după administrarea de antibiotice, se va clăti gura de 4-5 ori/zi, după mese, cu infuzie de muşeţel în care s-a dizolvat bicarbonat de sodiu (1 linguriţă rasă bicarbonat/ 1 cană ceai). Vindecarea se obţine cam după o săptămână.

- Se mestecă seminţe de mărar.
- Dacă sunt tulburări în cavitatea bucală, se face gargară cu tinctură de smirnă, 30-40 picături tinctură în apă călduţă. Atenţie, să nu ţineţi bucăţi de smirnă pe dinţi, deoarece poate fi afectat smalţul lor.
- Ceaiul de pelin (1/2 linguriţă pelin/1 ceaşcă apă) pentru a combate limba încărcată şi mirosul neplăcut al gurii.
- Tinctură de propolis : 40 picături/1 pahar apă. Se face gargară şi se ia şi intern. Este indicată în toate afecţiunile, inclusiv ciuperci de pe limbă.
- Pentru *coci gram pozitivi* aflaţi în cavitatea bucală, se recomandă :
  – Spray de Aloe First care are eficienţă în tratarea escarelor mucoasei bucale şi al faringelui, ulceraţiilor, stomatitelor etc.
  – Se mestecă timp de 5 minute ulei de sunătoare, apoi se scuipă. Separat, se ia câte o linguriţă cu ulei de sunătoare, de 3 ori/zi, pe stomacul gol. Uleiul se prepară prin macerare două săptămâni sau încălzire pe baie de abur, timp de o oră.
  – Se clăteşte gura de 3-4 ori cu soluţie din 2/3 tinctură propolis şi 1/3 apă. De 5-6 ori/zi se clăteşte gura cu o soluţie din 50 ml oţet de mere şi miere şi

tot de 5-6 ori se face gargară cu 50 ml apă în care s-a dizolvat 50 g miere polifloră. Între cele 3 mese se mestecă câte un centimetru dintr-un bastonaş de propolis. De mai multe ori pe zi se clăteşte gura cu infuzie concentrată din gălbenele sau muşeţel.

Intern, luaţi de 3 ori/zi un amestec din 40 picături tinctură de propolis şi 60 picături de apă. Atenţie să nu fiţi alergici la propolis. După 5 zile se produce vindecarea.

- Pentru *piatră la glandele salivare* este bun ceaiul de drăgaică, băut câteva zile (după 4 zile cade piatra). Se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie (o linguriţă cu plantă la o cană cu apă). Este bun şi în cancer la limbă, laringe, nodul în cerul gurii.
- Voseptol produs de S.C. Plantavorel S.A., indicat în afte şi alte afecţiuni bucale. Pentru detalii, vezi la „Aparatul respirator". Este antimicrobian, cicatrizant, corector de miros şi uşor anestezic.
- Aloe First (vezi şi mai jos).
- **Valeriu Popa** recomanda pentru dureri de dinţi, gingii şi ţiuituri în ureche, tampon de vată înmuiat în suc de ceapă.
- Firma Genna oferă o serie de produse care ajută la protejarea sau chiar recăpătarea sănătăţii danturii. Astfel, pasta de dinţi „Genna Dent" conţine argilă, carbonat de Ca, aloe vera, propolis şi încă 27 de plante. Există în 3 variante: „Genna Dent simplă" regenerează şi remineralizează ţesuturile, albeşte dinţii; „Genna Dent H" se foloseşte în timpul tratamentelor homeopate; „Genna Dent Forte" ajută în paradontită, paradontoză şi pioree alveolară. Un alt produs, „Extract din muguri de Betula Pubescens", este macerat glicerinic care ajută în paradontoză, gingivite, pioree alveolară dentară, are rol stimulator, în astenie. Se iau 50-70 pic. Produsul „Abies Pectinata" este macerat glicerinic care ajută în paradontoză, carii dentare, demineralizări. Se iau 50 picături de 3 ori/zi. „DentonimH" este praf de dinţi spumant aromat. Conţine: zeoliţi naturali, ajută la tratarea danturii şi a gingiei. „Favident" pulbere oferă protecţie împotriva plăcii bacteriene, a tartrului, în afecţiunile gingiei. Pentru aceasta se foloseşte o periuţă de dinţi moale, din păr natural. „FitoDent" este apă de gură din plante. Conţine tinctură de salvie, muşeţel, coada-şoricelului şi ulei de cimbru. Previne şi combate afecţiunile cavităţii bucale: gingivite, paradontoză şi micoze.
- Un bun protector al cavităţii bucale este şi produsul „Gel de aloe" de la firma „For ever living products"
- Sucul de afine este antiinfecţios, ajutând în gingivite.
- Ceai de salvie concentrat amestecat cu argilă, se ţine pe gingie 30 min., apoi se clăteşte gura cu ceai de salvie.
- „Apimer forte" conţine apă de mare filtrată biologic, tinctură de echinaceea, tinctură de propolis. Este hemostatic după extracţii dentare, ajută în paradontoză, afte bucale, creşterea imunităţii locale. „Orosept" conţine: cimbru, fenicul, tinctură de propolis, ulei de mentă. Ajută în gingivo-stomatite,

glosite, afte bucale, faringo-amigdalite. Ambele sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Abces dentar – *este o inflamaţie purulentă în jurul unui dinte cauzal. Orice dinte netratat poate produce un abces. Mai întâi se inflamează pulpa dintelui (pulpita) apoi vasele şi nervii mor iar canalul dentar este invadat de microbi (gangrenă pulpară) ; invazia se extinde apoi producând parodontite, abces dentar, abces premaxilar, osteomielită. De aici se propagă în organism prin sistemul vascular producând leziuni în rinichi, articulaţii, inimă. În abces dentar apar dureri la acel nivel. Poate apărea şi febră. Dintele e cariat şi dureros la lovirea lui în ax, dovadă că puroiul a invadat spaţiul din jurul rădăcinii.*

Se va dezinfecta gura şi se va consulta medicul stomatolog.

- Ceai de coada-şoricelului, in, nalbă (emolientă), podbal, salvie, soc, sulfină, rădăcini de tătăneasă (decoct), urzică, volbură, rădăcini de cerenţel (astringentă), sunătoare (calmant).
- Ceai pentru gargară : muşeţel, cimbrişor, salvie (antiseptic, astringent, cicatrizant), frunze de nalbă, mac, rădăcini cerenţel, drăgaică.
- Se aplică pe obraz cataplasme de argilă rece, iar pe gingia infectată se aplică jumătate de smochină uscată fiartă în lapte câteva minute.
- Masarea zonei reflexe corespunzătoare şi a căilor limfatice.
- „Mira", produs al firmei Plantextract din Cluj, conţine extract din oleogumirezina Myrrha vera în alcool. Este dezinfectant, dezodorizant, antiinflamator, stimulează formarea ţesutului de granulaţie. Ajută în stări inflamatorii ale gurii (stomatite, gingivite) şi gâtului, dureri cauzate de presiunea protezelor dentare.
- „Plantagingival", produs al firmei Plantextract din Cluj, conţine extract din gălbenele, revent şi tătăneasă în glicerină. Gălbenelele conferă prin saponozidele triterpenice şi flavone o acţiune antiseptică şi antiinflamatoare, iar reventul prin hidroxiantrachinone şi taninuri galice şi catehice are acţiune antiinflamatoare şi astringentă. Unul din taninuri are o acţiune analgezică şi antiinflamatoare comparabilă cu a fenilbutazonei şi a acidului acetilsalicilic. Alantoina din tătăneasă este cicatrizant puternic. Produsul ajută în caz de stomatite, gingivite, afte, dureri din cauza protezelor dentare.

Afte

Pe mucoasa buzelor sau a obrajilor, se localizează mici vezicule, întâi transparente, apoi opace, înconjurate de o margine roşie. După spargerea lor, rămân mici ulceraţii acoperite de un depozit gălbui şi o aureolă roşie, foarte dureroase.

Se vindecă după 2-8 zile. Pot apărea şi în vulvă sau rect (mai ales la copii). Sunt cauzate de consumarea de substanţe iritante, toxice sau avitaminoză, surmenaj, boli infecţioase. De multe ori sunt luate din lactate de la vaci bolnave. Tratamentul se bazează pe soluţii dezinfectante, întreţinerea igienei gurii şi evitarea substanţelor iritante.

Vitamine şi săruri minerale necesare: PP, B_2, Au, Cu.

- Soluţii de bicarbonat sau permanganat de K local, cu sau fără asociaţii de plante.
- Se consumă morcov, drojdii uscate, cartof, dude negre, afine.
- Gargară cu frunze de salvie, salcie, busuioc (gargară şi mestecare), sulfină, trandafir, lămâie + miere + apă. Propolis spray pe un tampon de vată sau produsul Gingiprop.
- Infuzii: muşeţel, salvie, busuioc, sulfină, petale de trandafir.
- Decoct de rădăcini de cerenţel – gargară.
- Suc de lămâie – tamponare.
- Macerat de petale de trandafir în miere (pentru micoze bucale) – 100 g petale în 400 ml apă, la foc mic în vas acoperit, timp de 15 min. După ce se filtrează în lichid se adaugă 650 g miere.
- Decoct de rădăcină de nalbă (50 g/1 l apă).
- Suc de frunze proaspete de urechelniţă, amestecat cu apă şi miere – tamponări şi gargară.
- Decoct de fructe de afin (o mână de fructe/1 l apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se clăteşte gura.)
- Suc de fructe de dud negru, înainte de completa coacere. Conţine 20-25 g acid citric/1 litru. Se face gargară şi se clăteşte gura.
- Decoct din 20 g frunze de morcov/1 l. Se clăteşte gura de mai multe ori/zi.
- Când încep să apară, se ia un pic de bicarbonat de Na în gură şi se ţine amestecat cu salivă 1/2 h – 1 h, apoi se scuipă. Se poate repeta de câteva ori/zi.
- Voseptol.
- Aloe First (vezi la p. 225).
- Să se facă punctări locale ale aftelor cu violet de genţiană. După consumarea de produse lactate este recomandat să se clătească gura cu apă cu bicarbonat de sodiu. Pentru aceasta se va pune un vf. de linguriţă bicarbonat într-un pahar cu apă.
- Se mestecă petale de trandafir proaspete, de 5-6 ori/zi.

Carii dentare – *apare în urma lezării smalţului care permite invadarea de către microbii din gură a dentinei. La naştere o cavitate care poate atinge pulpa dentară producând inflamaţia dureroasă a acesteia (pulpită) sau necroza acesteia (gangrenă). Se poate complica în leziuni în jurul rădăcinii dintelui ca parodontita, osteita alveolară, abcesul radicular. La nivelul rădăcinii poate apărea granulomul periradicular care constituie un focar de infecţie al producerii unor afecţiuni la distanţă: cardiace, reumatism articular, nefrită. Caria dentară poate fi prevenită prin spălare pe dinţi dimineaţa şi seara, clătirea gurii după mese, evitarea alimentelor dure sau fierbinţi. Apariţia cariei dentare este legată de tipul de alimentaţie. Zahărul rafinat din sfecla de zahăr este principalul inamic productiv al cariei, constituind hrana principală a microbilor cariogeni. Este mai bine dacă zahărul se înlocuieşte cu miere de albine. În caria dentară sunt cel puţin 30 de*

tipuri de agenţi microbieni. În gură trebuie păstrat un echilibru între microbii aerobi şi cei anaerobi. Antibioticele precum Penicilina V strică acest echilibru, apărând boala numită Candidoză. Streptococul, foarte responsabil de apariţia cariei, devine mai puternic.

Molarii permanenţi sunt mai receptivi la caria dentară în primii 4 ani de la erupţie când ei îşi desăvârşesc calcifierea. Dacă un copil a scăpat cu dinţii intacţi până la 25 de ani, când apar şi molarii de minte, mai greu vor face carii dentare până la 55 de ani, când se dezvoltă cariile de „senescenţă". Deci, se va urmări combaterea microorganismelor, limitarea dulciurilor care le întreţin şi o bună structură dentară. Peria de dinţi cu care se înlătură placa dentară trebuie bine aleasă. Nu sunt bune periile de dinţi din peri naturali, uniform rânduiţi, deoarece acestea doar întind uniform resturile alimentare pe toate suprafeţele dentare. Sunt bune periile sintetice cu peri grupaţi în smocuri pe 3 rânduri.

Pasta de dinţi conţine săpun, substanţe abrazive (carbonat de Ca), antiseptice (săruri de amoniu etc.) şi substanţe antienzimatice (fluor). Fluorul combate enzimele produse de microbi pentru fermentarea zaharurilor, care acidifică mediul, declanşând decalcifierea smalţului şi invazia microbilor în dinţi. Pastele de dinţi aminofluorate sunt mai eficiente decât cele cu fluor şi săruri de calciu (Ca inactivează fluorul). Periajul dinţilor se face prin mişcări verticale de la gingie spre vârful dinţilor şi o mişcare de rotaţie astfel ca perii să apese pe mucoasa gingivală şi apoi pe dinţi, pentru a scoate resturile alimentare din sacul gingival. Mineralizarea dinţilor trebuie făcută în primul rând prin alăptarea la sân până la cel puţin 6 luni. Trebuie asigurată o proporţie şi cantitate adecvată de Ca şi P care să înlăture fisurile dinţilor. Zarzavaturile bogate în Ca şi P, supele bogate în săruri, untura de peşte bogată în vitamina D, nu trebuie să lipsească în special iarna din alimentaţia copiilor. Fluorul introdus în apa de băut este periculos prin toxicitatea sa (permis 1 mg/1 l apă) şi este eficace doar în perioada de formare a dintelui.

În momentul în care apare sensibilitatea la rece şi la cald sau la alimente dulci sau acre, apare caria dentinară şi trebuie făcut examenul stomatologic. Dacă nu este tratată, caria ajunge în stadiul de pulpită, iar durerile spontane se extind şi la dinţii vecini, exacerbându-se la rece, cald, dulce, acru. În momentul în care puroiul distruge pulpa dentară, durerile dispar – este etapa de gangrenă pulpară când se distruge coroana dentară. De acum apar complicaţiile organice, deformarea feţei prin lipsa dinţilor etc.

Colorarea dinţilor (înnegrirea) se produce de la amalgam de Cu (la copii) sau Ag (la adulţi), după un traumatism sau carie dentară netratată. La fumători impregnarea smalţului şi a dentinei cu nicotină sau cărbunele ce rezultă din arderea ţigării, duce la colorarea definitivă a dinţilor, nici un mijloc stomatologic neputând să-i mai albească. La fel, în fabrici cu atmosferă poluată de vapori de acizi, praf de cărbune, cupru, plumb apar coloraţii dentare.

În ceea ce priveşte extragerea măselelor de minte, este bine ca acestea să fie scoase la o vârstă mai înaintată, când extracţia se face mai uşor. La tineri

rădăcinile sunt foarte adânci şi greu de extras. După extracţie nu se consumă lactate, până la refacerea ţesutului (lactatele întreţin infecţiile).

Sunt necesare: Mg, Fe, Ca, Fl.

Produsele alimentare care conţin carbonaţi (ex. apa minerală cu mult CO_2, sifonul) pot determina apariţia cariilor dentare pe suprafaţa externă a danturii.

Pentru curăţarea dinţilor sunt indicate sarea de mare şi ceaiuri de plante ca: salvia, muşeţelul în caz de inflamaţii şi traista-ciobanului în caz de sângerare a gingiilor.

O metodă bună de îngrijire a dinţilor, recomandată de J. Paungger şi Th. Poppe în cartea „Puterea lunii" este cenuşa de fag, cu care se freacă dinţii pe o periuţă umezită.

Faceţi din când în când cura cu ulei de floarea-soarelui (frecaţi în gură), care curăţă dantura (vezi capitolul „Alimentaţia recomandată în diverse boli").

- Se vor bea sucuri de legume:
  - morcov + sfeclă + spanac (curăţă intestinul şi ficatul, hrăneşte sângele);
  - morcov + păpădie + gulie. Frunzele şi rădăcina de păpădie conţin Ca, Mg, Fe, Na, K; gulia (şi frunzele) conţin Ca, Fe. Calciul din gulie + Mg din păpădie şi elementele din morcov dau tărie oaselor.
  - morcov + lăptucă + spanac. Lăptuca conţine Fe, Mg, Ca, K, S, P. Spanacul curăţă intestinele. Combinate cu morcov, dau tărie gingiilor şi dinţilor.
  - morcov + păpădie + spanac.
- Se mai poate combina:
  - morcov + păpădie + lăptucă.
  - suc de morcov.
- pot fi evitate dacă se mestecă frunze de salvie care curăţă şi întăresc dinţii sau frunze proaspete de dafin;
- gargară cu ceai de coada-calului;
- masarea zonei maxilarului superior şi inferior. Se repun în ordine organele de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.

Pentru a păstra culoarea naturală a dinţilor, se recomandă consumarea de mere şi de citrice.

În cazul în care deja s-au instalat carii, apelaţi cu încredere la dentist, altfel riscaţi să vă pierdeţi dantura.

La creier ajung două semnale: al plăcerii şi al durerii. Stomatologii din SUA ţin cont de aceasta. Când se tratează o măsea, pacientul este aşezat pe un scaun care se lasă în poziţie orizontală. Apoi se efectuează o anestezie şi concomitent se trimite pe măsea un jet de aer rece, care, fiind foarte plăcut, diminuează durerea, astfel că pacienţii nu se mai duc speriaţi la doctor, aşa cum se întâmplă la noi. Asupra pacientului lucrează simultan trei doctori.

Gingivită – *Inflamaţia gingiei, dintre dinţi în special, ca urmare a leziunii, întreţinerii neigienice a gurii, depunerii tartrului dentar şi a unor boli: diabet, scorbut, febră sau intoxicaţii (cu plumb, mercur, săruri de argint etc.).*

Gingivita este primul stadiu evolutiv al unei Parodontopatii, fiind doar o inflamaţie a gingiei, mai ales între dinţi. Frecatul cu periuţa de dinţi sau alimente tari care se mestecă în gură pot leza gingia. Gingivita poate fi de natură iritativă, toxică sau infecţioasă.

Pe lângă inflamaţia gingiei, apare şi o sângerare spontană cu retracţie gingivală şi pungi mici superficiale cu puroi în unele locuri. Igiena bucală este defectuoasă, se constată tartru dentar.

Parodontita profundă marginală este al patrulea şi ultimul stadiu al Parodontopatiilor, cu infecţie. Apar pungi purulente, dinţii se mobilizează şi cad. Este o boală a adultului care nu a avut o bună igienă bucală în copilărie. O boală generală (diabet, boli endocrine, boli infecţioase) duce la slăbirea organismului cu inflamarea gingiei. Pot să fie şi cauze locale (obturaţie defectuoasă la dinte, aparate ortodontice, proteze) sau anomalii dentomaxilare (dinţi înghesuiţi sau în afara arcadei dentare).

Este important în prevenirea parodontitelor, suptul la sân, pentru a se dezvolta armonios aparatul dentomaxilar. Alimentaţia până la 7 ani, în special, să fie raţională, cu fructe şi zarzavaturi dure şi zemoase, cu lactate, cu carne şi dulciuri în proporţii rezonabile. Sugerea degetului, a gumei sau a creionului duce la anomalii dentomaxilare care favorizează parodontitele.

- Consumul de fructe zemoase este necesar, astfel făcându-se autocurăţirea dentară. Tratamentul cu „Spirulină" a dat rezultat în sângerarea gingiilor unei persoane care suferea de 15 ani.

Activitatea mecanică de masticaţie pronunţată este necesară unei corecte întreţineri a gingiilor şi danturii.

Masticaţia bună a elementelor tari, în special a fibrelor alimentare, asigură curăţirea dinţilor, corectează aşezarea lor, irigarea cu sânge a cavităţii bucale. În cavitatea bucală există enzime care, în timpul mestecării, declanşează procesul digestiei, uşurând activitatea stomacului şi intestinelor.

- Pentru îngrijirea gingiilor se face o infuzie cu 2 linguri amestec din următoarele plante : muşeţel, cimbrişor, salvie, nalbă mare, capsule de mac şi rădăcină de cerenţel.
- Ceai de : nuc, stejar, cerenţel, coada-calului, mur, salvie, şovârf, stejar, sulfină, sunătoare, turiţă-mare, muşeţel, coada-racului, tei, frunze de mur, frunze de gutui – decoct – gargară.
- Decoct de fructe de afin (o mână de fructe/1 l apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se clăteşte gura.
- Gargară cu suc de lămâie amestecat cu miere şi apă ; cu suc de dude ; cu decoct de gutui sau smochine.
- Timp de o oră, se mestecă, de 2 ori/lună, răşină de pin de Balcani (*pinus peuce*).
- Fructe cu acţiune antiinflamatoare : afine, mure, agrişe, coacăze negre, portocale, smochine etc.
- Masarea zonei maxilarului superior şi inferior.

- Pentru sângerarea gingiilor este recomandat produsul natural american „Green Care", pe bază de lucernă. Conţine multă vitamina K care previne sângerarea. Este comercializat de S.C. California Fitness.
- Se va freca gingia cu lămâie.
  Spălaţi-vă pe dinţi în loc de pastă cu sare.
- Coenzima Q10 sub formă de „Q gel forte" procurată de la firma „Cosmpharm" România (b-dul Corneliu Coposu nr. 5 – Bucureşti) şi produse pe bază de Aloe vera (firma „For ever living product").

Glande salivare (afecţiuni)

- compresă sub mandibulă cu flori de gălbenele pisate.

Oreion (parotidita epidemică) *– este o boală contagioasă produsă de un virus insensibil la antibioticele cunoscute.*

Copiii de 5-15 ani sunt cei mai receptivi. Apare după o latenţă de 14-28 zile. Semne: febră, dureri de cap şi articulare, tumefierea dureroasă a glandelor salivare (a parotidei mai des). Complicaţii: inflamaţia testiculelor (orhidita), inflamaţia ovarelor (ovarita) – la femei, putând duce la sterilitate. Se poate inflama pancreasul, meningele, encefalul. Frecvent apare surditatea provenită din leziunile urechii interne şi ale nervului auditiv, provocate de infecţia virotică. După vindecare boala produce imunitate. Se administrează calmante antitermice, comprese uscate pe parotidă sau umede pe testicule. Se vor lua vitamine, regim alimentar. Se va izola bolnavul.

- masarea zonelor limfatice, amigdale, glande genitale (ovare sau testicule).
- Vanga dă sfatul următor: se găureşte des cu un ac o bucată de hârtie albastră de ambalaj, după care se unge cu un amestec din miere, ţuică şi tămâie pisată. Se lipeşte hârtia în spatele urechilor. Boala va dispărea după 3 zile.

Limba cu hartă geografică

Sunt usturimi ca de arsuri, mai ales la contactul cu anumite alimente.

- Se beau 3 căni/zi cu ceai de sânziene – infuzie – 1 linguriţă plantă/1 cană apă. Prima cană se bea dimineaţa, pe stomacul gol. Se ţin cu degetele tampoane de vată îmbibate în infuzie, pe limbă.
- Se consumă brânză de vaci, smântână, legume, fructe, peşte fiert.
- Se recomandă tinctură de propolis 20-30 picături/jumătate pahar cu apă. Se ia o cantitate de lichid în gură, se ţine cam 10 min., apoi se scuipă. Se poate pune un tampon de vată îmbibat în soluţie. Se aplică de 3 ori/zi. După 10 zile afecţiunea dispare (*Formula AS* nr. 386).
- Pentru crăpături şi usturimi ale limbii se mai recomandă: apă de gură cu propolis (Floral) – gargară cu ceai de gălbenele (2-3 flori/100 ml apă). Se face gargară după fiecare masă. Infuzia se ţine în frigider. Se curăţă limba în fiecare dimineaţă şi seară cu o linguriţă de plastic sau cu o lingură de lemn.

- Dacă limba este uscată şi cu crăpături adânci, se va face un control la colonul anusului, care poate fi bolnav.

Miros urât al gurii (halenă) *(din cauza constipaţiei, a stomacului, cariilor dentare etc.)*

- Gargară de 3 ori/zi cu ceai de salvie călduţ, precum şi cu ulei de ienupăr amestecat cu apă stătută – băut 1 dată/zi, înghiţitură cu înghiţitură.
- Ceai de pelin – 1 ceaşcă/zi – 3-5 săptămâni.

Cauza poate fi şi un microb staţionat în gât, bronhii, putând coborî la stomac. Se face:

- Cura de ulei (vezi cap. „Alimentaţia recomandată în diverse boli").
- Cura cu argilă.
- Zilnic să se consume o bobiţă de propolis.
- Gargară şi infuzie călduţă care se bea, făcută din coada-şoricelului + coada-calului + gălbenele + salvie în părţi egale (1 linguriţă/1 cană); 1/4 din cană se bea neîndulcit, iar cu restul se face gargară. Alimentaţia să fie sănătoasă (fără cafea, tutun, alcool, zahăr, pâine albă).

Parodontopatii

***Parodontoză** – Degenerarea ţesutului care fixează dinţii, ducând la mobilitatea şi căderea lor.*

Parodontoza este în general o manifestare a unei boli generale, în care metabolismul general intermediar este afectat, cum ar fi în hipertiroidie, insuficienţă hipofizară sau senescenţă. În mod normal, mucoasa gingivală se retractă cu 1 mm la 10 ani vârstă, începând cu 30 de ani. De fapt, retracţia gingiei o dată cu vârsta nu este datorată bătrâneţii. Cu timpul, dinţii nu mai au rezistenţa necesară, din cauza uzurii smalţului se aplatizează ca două pietre de moară, şi alimentele apasă pe gingie producând retracţia. Dinţii trebuiesc trataţi de către stomatolog (îmbrăcaţi etc.) atunci când retracţia este mare. Este foarte importantă igiena buco-dentară.

Apare după 35 de ani şi uneori se complică cu supuraţii gingivale. Este a doua formă de parodontopatie, după gingivită.

Parodontoza se mai numeşte *pioree alveolară*.

Parodontita superficială este al 3-lea stadiu al Parodontopatiei. Afectează în special adolescenţii.

- Se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov;
  - morcov + ţelină + spanac;
  - morcov + sfeclă + castravete.
- Mestecarea unei bucăţi de hrean zilnic.
- Masaj cu lămâie, aloe (tonifică gingiile).

- Propolis solid (4-5 g zilnic) mestecat şi înghiţit.
- Ceai din: coajă stejar, creţişoară, salvie, troscot. Seara se pun 4 linguriţe la 1/2 l apă rece. Dimineaţa se încălzeşte până aproape de temperatura de fierbere, apoi se strecoară şi se ţine în termos. Ziua se fac mai multe spălături ale gingiilor cu ceai călduţ. Ceaiul se poate masa pe gingii cu o periuţă de dinţi din păr moale.
- Ceai de porumb, scai-vânăt.
- Masarea zonelor maxilarului superior, inferior, a organelor de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.
- Gargară cu infuzie de cimbru (1 lingură plantă/200 ml apă) + 1 lingură miere poliflоră + 1 linguriţă tinctură de propolis. Cu această soluţie se clăteşte gura după fiecare masă şi după fiecare spălat pe dinţi (I. Tunaru, A. Hassan – terapeuţi naturişti).
- Produsul homeopatic „Parodosan" (Farmacia Minescu – vizavi de Piaţa 1 Mai, str. Maica Alexandra nr. 4, Bucureşti).
- Gel de aloe.

Stomatită – Inflamaţia cavităţii bucale în care apar papule şi vezicule.

Inflamaţia poate fi cauzată de factori traumatici, toxici, microbieni sau chimici locali sau boli ca diabet, sifilis, febre eruptive, lichidele fierbinţi, substanţele iritative.

Se manifestă prin congestie, umflare (tumefieri), durere şi uneori ulceraţii, băşicuţe sau depozite murdare alb-cenuşii de fibrină precipitată. Când scade rezistenţa organismului ca în bolile infectocontagioase, bolile de sânge, intoxicaţii, microbii saprofiţi care trăiesc în mod obişnuit în gura copiilor, nu mai pot fi stăpâniţi de sistemul imunitar slăbit şi se înmulţesc atacând mucoasa bucală pentru a ataca sistemul vascular din tot corpul. Apare întâi o salivaţie abundentă care curge, deoarece copilul nu poate înghiţi din cauza durerilor la mişcarea limbii. Gingia se inflamează, apoi apar dureri submandibulare, ganglionii fiind invadaţi de microbi. Apar ulceraţii dureroase.

Mucoasa se îngroaşă şi cade în formele avansate. Apare miros urât al gurii.

Stomatita poate apărea şi cu ocazia erupţiei unui dinte, când sunt carii şi nu se spală pe dinţi.

Alimentaţia trebuie să fie lichidă, fără alimente picante. Dacă apare febra, trebuie chemat medicul.

- Urinoterapia cu urina din jetul de la mijloc. Se face tamponare cu un tampon de vată înmuiat în urină, pe limbă, gingii, mucoasa gurii, lăsând să acţioneze o oră. Apoi se poate mânca. Procedeul se repetă de câteva ori pe zi.
- Într-o cană de apă plată se pun 2 linguri de miere şi zeama de la o lămâie.
- Se pun 2 linguri de tinctură de hrean în jumătate de pahar cu apă şi se fac clătiri ale gurii. Tinctura de hrean se prepară astfel: se umple un borcănel cam 1/3 cu hrean ras, adăugând apoi până la umplere alcool cât mai tare. Se lasă la macerat o săptămână şi se strecoară presând hreanul. Tinctura se

poate folosi şi la tratarea tusei, guturaiului sau gripei (se ia câte 1 linguriță de 3-4 ori/zi). Extern, se foloseşte pentru tratarea rănilor necrozate şi a reumatismului.

Tulburări de gust

Gustul poate fi alterat în tulburări digestive, afecțiunile gurii sau nervoase.

- Masarea zonelor : cap, maxilar superior şi inferior.

Tulburări la maxilare

- masarea zonei maxilarului superior şi inferior, a punctelor limfatice, tâmplei (nervul trigemen).

Nasul și mirosul

Primul organ prin care trece aerul inspirat este nasul. Cavitățile nasului joacă rolul unui radiator, încălzind aerul până la amigdale, chiar cu 30°C. Glandele mucoase asigură umezirea aerului. Are şi rol de filtru, prin perii de la intrarea nărilor, firişoarele fine de pe mucoasă şi mucusul secretat care rețin particulele de praf şi microbii, purificând aerul.

Mucoasa este acoperită cu firişoare numite cili care fac 12 mişcări/sec, ca un lan de grâu în bătaia vântului. Un cm^2 de cili vibratili ridică în fiecare minut 6 g putând să urnească chiar 360 g. Nasul este un sterilizator al aerului care merge spre plămâni, reținând praf, microbi, germeni pe care mucusul, care este antiseptic, îi omoară.

Când picioarele sunt reci şi umede, aparatul de încălzire şi umezire a aerului din nas se contractă iar aerul rămâne rece, uscat, microbii trec nestingheriți şi astfel se inflamează mucoasa nasului şi a faringelui – rinofaringita.

În caz de curgere de sânge, nas uscat, se masează zona reflexă a nasului şi a paratiroidelor.

Cruste (coji) în nas

- Înainte se curăță nările cu apă cu sare, apoi se ung cu alifie de gălbenele ; tamponare cu bitter suedez (câteva picături la un pahar apă), de mai multe ori pe zi.
- Se pune în nas de mai multe ori/zi infuzie de mușețel sau ser fiziologic. Dacă nu există altă posibilitate pentru a umidifica aerul, seara puneți un vas cu apă caldă în încăpere (iarna puneți vasul pe calorifer). Se poate folosi şi o lampă de aromoterapie în care picurați câteva picături de ulei volatil aromat (lavandă, pin, mentă etc.).

Epistaxis (rinoragie) (sânge din nas)

Are diferite cauze : traumatisme, boli cardiovasculare (hipertensiune), emfizem pulmonar, boli de ficat şi rinichi, boli infecto-contagioase (gripă, scarlatină), boli de sânge (leucemie), eforturi, intoxicații. Bolnavul va sta ridicat, cu bărbia în piept sau culcat pe partea care sângerează. Se comprimă

cu degetul aripile nazale timp de 10-15 minute. În acelaşi timp se ridică în sus mâna de partea căreia este narina afectată.

- Se consumă zilnic 2-3 căni de ceai de traista-ciobanului.
- Se trage pe nas macerat de vâsc sau ceai de coada calului.
- Se bea 1 cană de ceai de coada-şoricelului, pe parcursul zilei.
- Se aplică comprese reci cu tinctură de coada-calului, pe nas.
- Compresă cu traista-ciobanului în partea de la spate a gâtului. Dacă sângerarea se repetă vedeţi dacă nu se ascunde o boală (hipertensiune sau anemie, subţierea venelor nasului).
- Aplecarea capului înainte şi comprimarea aripilor nazale 10-15 min. Se ridică în sus mâna de partea căreia este nara care sângerează.
- Ceai de coada-calului, porumbar.
- Într-o cană de decoct concentrat de năpraznic se pune o linguriţă de sare şi se amestecă. Din această soluţie se pune câte puţin în nas cu o pipetă sau tampon de vată.

Sforăitul

Cauze posibile: polipi, degenerescenţa muşchilor palatini, obezitatea etc. Suferă mai ales persoanele în vârstă.

- Să se renunţe la consumul de alcool la ore târzii din noapte.
- Să se păstreze greutatea corpului normală.
- Înainte de culcare să se cureţe nasul şi să se asigure o umiditate mai înaltă în cameră.
- Să se facă inhalaţii sau să se pună câteva picături de ulei de eucalipt pe o batistă aflată pe pernă.
- Să se pună o pernă înaltă şi să nu se doarmă pe spate.
- Intervenţie chirurgicală de înlăturare a eventualilor polipi sau a unei părţi din ţesutul moale din cerul gurii (uvulo-palato-faringo-plastie). Se mai foloseşte chirurgia cu laser.
- Tehnica de ultimă oră numită „somnoplastie" foloseşte unde de înaltă frecvenţă pentru micşorarea ţesutului moale din cerul gurii. Este mai puţin dureroasă.

Ochiul şi vederea

Peretele globului ocular are 3 tunici:

1. extern – sclerotica (în partea anterioară a ei, fiind o membrană transparentă – corneea);
2. tunica mijlocie împărţită în 3 porţiuni: coroida, corpul ciliar (muşchiul cu rol în acomodarea vederii la distanţă şi procesele ciliare cu rol în secreţia umoarei apoase) şi irisul cu pupila prin care razele de lumină pătrund în ochi;
3. tunica internă: retina care este o membrană nervoasă formată din 10 straturi de celule, celule senzoriale sau receptorii vizuali (conuri şi bastonaşe).

Conţinutul globului ocular este format din umoarea apoasă, cristalinul de forma unei lentile biconvexe şi corpul vitros care este o masă gelatinoasă între cristalin şi retină. Lichidele din globul ocular exercită o tensiune intraoculară de 20-22 mm Hg. Creşterea tensiunii determină tulburări în circulaţia vaselor ce irigă retina, ducând la alterări ale acestora şi scăderea vederii (glaucom).

Celulele din retină conţin vitamina A. Lipsa vitaminei A din alimentaţie duce la scăderea vederii.

Acomodarea vederii la distanţă se face prin capacitatea pe care o are cristalinul de a-şi modifica curbura.

Tulburările acomodării la distanţă se pot produce în plus sau în minus, după cum urmează:

- Miopia este un viciu de refracţie în care razele luminoase se reunesc în focar situat înaintea retinei.
- Hipermetropia la care razele luminoase se reunesc înapoia retinei.
- Astigmatismul, la care razele luminoase venite paralele nu se reunesc niciodată într-un focar unic. Imaginile apar deformate, se confundă obiectele, nu se vede bine nici la distanţă. Pentru a vedea un obiect individul îşi roteşte capul în atitudini nefireşti (întors pe o parte etc.). Literele se confundă, oboseşte. Cauza este diferenţa de curbură a ochilor. Corecţia se face cu lentile speciale.
- Presbiţia nu este o boală ci un atribut al bătrâneţii.

Yoghinii afirmă că dezechilibrul vizual este determinat în primul rând de tensiunile psihice şi fizice sau de intoxicarea sângelui. Între starea psihică şi aspectul ochilor este o strânsă legătură. Orice neregulă din organism se poate observa în pupilă, albul ochilor, pleoape sau iris. Iridologia depistează starea de sănătate bazându-se pe faptul că în iris se află numeroase terminaţii nervoase. Între ochi, psihic şi trup este o legătură indestructibilă. Poziţionarea ochilor unul faţă de celălalt, luminozitatea, mobilitatea lor, culoarea irisului, umflarea sau culoarea pleoapelor, clipitul sunt determinate de starea psihică. Pupilele se contractă la tensionarea sistemului nervos parasimpatic şi se dilată la tensionarea sistemului nervos simpatic. Dacă se strâng ochii şi se deschid brusc, dar neconcomitent înseamnă că sistemul nervos este dezechilibrat. Privind ochii vezi starea nu numai a întregului sistem nervos ci şi a sănătăţii întregului organism. Spre exemplu, ochii sunt înfundaţi în orbite la tuberculoză sau proeminenţi în cazul unei anumite boli de tiroidă etc. Pentru a obţine vindecarea trebuie depistate şi tratate cauzele care au dus la tensiune fizică, psihică sau la stagnarea sângelui.

Pentru *boli de ochi, pleoape, limpezirea vederii*:

- Trandafirul roşu (*rosa gallica*) – infuzie cu 15-60 petale/1 l apă – spălături şi comprese reci.
- Suc de obligeană, îmbunătăţeşte vederea slabă – se ung pleoapele, apoi se clătesc cu apă.

- În fiecare dimineață, se pun în ochi câteva picături de urină. Ana-Maria Bistrițeanu, din Vaslui, s-a vindecat de conjunctivită, iar dioptriile au scăzut (*Formula AS* – 25 august – 1 septembrie 1997).
- Se pune miere în ochi (1 picătură) – se poate dilua cu ser fiziologic. Mierea să fie proaspătă.

Persoanele cu carență de vitamina A au o mare sensibilitate la lumină, cum e cea a zăpezii, a farurilor de automobil sau a ecranelor TV. Lumina intensă prelungită distruge vitamina A din țesuturile oculare.

- Semințele crude de floarea-soarelui (recomand să fie încolțite) sunt bune pentru ochi. Să se consume 3 linguri/zi.
- Planta silur, cu care se face infuzie (câte 1 lingură/1 cană de apă fiartă). Se pun în ochi 2-3 picături sau se pun cataplasme, în funcție de afecțiune : în stări inflamatorii, conjunctivite, blefarite, slăbirea vederii, limpezirea ochilor. Nu se face abuz, deoarece poate să curgă apoi o umoare lăptoasă, care se poate remedia scăzând doza de silur tot la 1-2 picături puse în ochi sau mai bine se pune la macerat în 1/4 ceașcă apă o floare mică și după 12 ore se fac spălături pe pleoape lăsând prin clipire să intre și în ochi.
- Din infuzia din silur se poate bea o cană/zi, întărind toate simțurile. În revista *Formula AS*, se recomandă infuzie din silur cu vin, care se va lua la prânz și la cină, în cazul încețoșării și slăbirii vederii. Nu trebuie să se facă abuz, să se ia cu prudență ca să nu se producă otrăviri. Ajută și la răceli, tuse, sinuzită (infuzie și gargară).
- Vitamine necesare : A (vedere, umflarea pleoapelor cu cruste, roșeață), B_2 (adaptare vizuală la întuneric, țesut conjunctiv).
- Vitamina A : hemeralopie, fotofobie, xeroftalmie, keratite, ulcere corneene.
- Să se consume grâu încolțit (3-6 linguri/zi).
- Se face curățarea organismului cu sucuri și o hrănire a ochiului cu vitamina A în mod special.
- Se vor bea sucuri de :
  - morcov + sfeclă + spanac (depurativ, deconstipant) ;
  - morcov + sfeclă + castravete (diuretic, depurativ) ;
  - morcov (conține vitamina A).
- Sucul RF 92, recomandat de dr. Bircher Benner, în regim de crudități : 270 g morcov + 100 g varză + 100 g sfeclă + 30 g păstârnac + 5 g usturoi + 25 g ceapă + 250 g castravete + 50 g miere.
- Alt suc foarte eficient : morcov + țelină + andive + pătrunjel (1/2-1 l/zi câteva luni).
- Decoct timp de 2 min. de frunze și fructe de corn (la 100 ml apă 1 lingură frunze uscate și câteva fructe). Seara, se picură în fiecare ochi câte 2 pic. și se țin tifoane sterile umezite cu ceai pe ochi. Se pun alternativ 3 seri da, 3 seri nu.
- Pelinul, aloe vera ajută în caz de boli la ochi.

- Afinele, cătina şi măceşele revigorează vederea. Uleiul de cătină este foarte bogat în vit. A şi E cu efecte regenerante, fiind recomandat să se administreze la adulţi câte 20 pic. de 3 ori/zi, iar la copii peste 1 an câte 5 pic. de 3 ori/zi. La Plantavorel – Piatra Neamţ, se produc :

  – „Myrtela" din fructe de afin care îmbunătăţeşte circulaţia retiniană, vederea nocturnă, normalizează glicemia. Înlătură oboseala la cei care lucrează la calculator.

  – „Cevisol" din fructe de cătină, bogat în special în vit. A ; ajută şi în boli oculare infecţioase.

  – „Rozavit" din măceşe ; este un tonic care ajută şi în conjunctivită şi afecţiuni alergice.
- „Vitavision", produs de Walmark, conţine bioflavonoide, afine, beta-caroten, gălbenele. Protejează ochii de radiaţiile U.V., infraroşii şi alte radiaţii produse de TV, computer etc. Bioflavonoidele menţin integritatea capilarelor oculare şi o bună vascularizare. Extractul de afine, prin acidul tanic, antocianine şi izoflavonoide, contribuie la tratarea tulburărilor de vedere. Beta-carotenul creşte acuitatea vizuală. Extractul de gălbenele conţine luteină, care protejează ochii. Este recomandat persoanelor care stau mult la TV sau calculator, creşte acuitatea vizuală noaptea şi ameliorează vederea.
- „Spirulina", produsă de firma Hofigal S.A., regenerează ţesuturile, acţionează la nivel de celulă, normalizând schimburile celulare, reglează metabolismul şi sistemul endocrin, este antioxidant, antitoxic, antialergic, stimulează sistemul imunitar, hemato- şi leucopoieza, tratează anemiile, normalizează V.S.H. şi alţi indicatori ai sângelui, este hipolipemiant, hipocolesterolemiant, tonic cardiovascular, antihipertensiv, stimulează organele genitale (spermatozoizi, ovule), reface structurile nervoase, hepatice, cardiace, digestive, ţesutul osos, este antitumoral, contribuie la formarea pigmenţilor retinieni, măreşte acuitatea vizuală, corectează deficienţele de vedere. Pentru rezultate optime mai ales vizuale, se iau mai multe cutii (6-8) de spirulină. Tratamentul se asociază şi cu „ulei de cătină".
- „Optilux" conţine : beta-caroten, afin, viţă-de-vie. Ajută în afecţiuni vasculare retiniene şi în microangiopatia diabeticilor. „Optivital" conţine : extract din seminţe de struguri roşii, extract de morcov, măceş, Ginkgo biloba. Este recomandat în afecţiuni retiniene, retinopatie diabetică, insuficienţă circulatorie cerebrală, boli cauzate de radicalii liberi. Ambele sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Propolisul ajută datorită proprietăţii sale antimicrobiene, în infecţii bacteriene şi virale ale polului ocular anterior : blefarite, conjunctivite, răni la nivelul ochilor etc.
- **Valeriu Popa** recomanda, pentru orice afecţiune oculară, cataplasme cu foi de varză zdrobite.

Pentru întărirea ochilor se va face o *cură cu sevă de viţă-de-vie*, primăvara, cel puţin 2 luni, fără pauză. Primăvara, când se curăţă via de lăstari şi se taie

corzile, din locul tăiat picură sevă. Aceasta se strânge în sticle (5 sticle de sevă ajung pentru un tratament de câteva luni). Seva se va păstra la max. 8°C. În fiecare dimineaţă se pune în palma curată sevă şi se spală ochii prin clipire de cel puţin 20 de ori (se clipeşte în căuşul palmei cu sevă). Procedeul se repetă şi seara, dar nu clipind, ci aplicând peste pleoapele închise 2 tampoane sterile îmbibate cu sevă.

Reţetă pentru întărirea vederii

- Se iau 4 borcane a câte 800 g fiecare. Două din ele se umplu cu morcov dat pe răzătoarea mică, celelalte două se umplu cu miere lichidă din flori de vară. Se dau prin maşina de tocat 1 kg lămâi cu coajă cu tot. Lămâile se spală foarte bine. Se ia un vas de sticlă mai mare, în care se pun mierea cu morcovul şi lămâia tocată. Se introduc în frigider şi se lasă la macerat 10 zile. După macerare, din amestecul rezultat se ia câte o lingură, cu 1/2 h înaintea fiecărei mese. Pe timpul tratamentului este interzis alcoolul şi derivatele lui (reţetă dată de dna Rusnac Maria din Piatra Neamţ).
  Concomitent, e bine să se ia şi drojdie de bere într-o formă asimilabilă, corelat cu exerciţiile Yoga pentru ochi, prezentate în cărţile de specialitate.

Albeaţa corneei, pete pe cornee (leucon)

Petele pe cornee pot fi un gen de proteine acumulate. Pata albă pe cornee poate fi ca urmare a unei plăgi sau ulceraţii. Se poate produce pierderea parţială sau totală a vederii.

- Pentru *limpezirea ochilor* – decoct de tije, frunze de păpădie; suc de cârcei de viţă-de-vie – se spală ochii.
- Pentru *pete pe cornee* – suc de rostopască cu care se ung pleoapele (nu se folosesc pentru tratament tulpini ce poartă flori. Se ia tulpina cu frunze sau doar frunze cu codiţă, se spală, se freacă între degetele umezite). Noaptea, se aplică frunze de rostopască, proaspete şi spălate, peste ochii închişi şi se leagă o fâşie de pânză.

Blefarită – *este inflamaţia marginii pleoapelor datorită unor infecţii microbiene, virale, micotice sàu parazitare sau ca urmare a unor agenţi fizici sau chimici. Dacă se extinde la conjunctive se numeşte blefaroconjunctivită.*

- Se vor face spălături antiinflamatoare, tratament antifungic sau antiparazitar. Se ung pleoapele cu alifie de gălbenele şi bitter suedez.
- Comprese cu: albăstrele, fenicul, nalbă, nuc, pătlagină, sulfină, turiţă--mare, decoct din seminţe de gutuie.
- Ungere cu esenţă de arnică.
- În caz de conjunctivită sau blefarită se foloseşte unguentul „Dumasen" după aplicaţii externe cu ceai de silur (în boli infecţioase oculare, oboseală).

pătlagină (antiinflamator, antiinfecţios), albăstrele sau trei-fraţi-pătaţi (în caz de alergie). Unguentul produs de Plantavorel S.A. este antiinflamator, cicatrizant şi antiexudativ. Imunitatea se poate întări cu Echinaceea, Gripec V sau Imunovit (imunostimulator, imunoreglator în caz de alergie).

- Se beau zilnic minim 500 ml suc de morcovi şi pătrunjel (3 săptămâni).

În special la copii este recomandat laptele de mamă proaspăt (dacă se poate stoarce direct pe locul afectat). Este eficient la orice iritaţie a ochilor, dar este obligatoriu ca laptele să fie proaspăt stors din sânul unei mame sănătoase.

Cataractă (albeaţă) – *constă în opacizarea cristalinului sau a capsulei sale. Cristalinul este compus din fibre care se reînnoiesc anual. Dacă se strâng sedimente care nu se pot elimina, în timp, acestea se întăresc şi se îngălbenesc. Cristalinul devine alb mat. Funcţia cristalinului de a prelua lumina din pupilă pentru a focaliza o imagine pe retină se alterează. Datorită opacizării cristalinului, lumina care pătrunde în retină difuzează, afectând vederea. La primele simptome de boală, apar imagini duble, iar la citit ochii obosesc repede. Treptat ochii nu mai suportă lumina, care devine prea strălucitoare. Imaginea devine înceţoşată. Conform teoriei yoghine, o cauză poate fi intoxicarea sângelui. Trebuie să se purifice sângele, rinichii să funcţioneze normal, excreţia să fie normală şi să predomine gândirea pozitivă. Cataracta de obicei este asociată cu : nefrita, bătrâneţea, arterioscleroza, diabetul, leziuni ale cristalinului, sifilisul etc. Are o evoluţie lentă (5-8 ani) şi se accentuează din cauza oboselii, îmbolnăvirilor microbiene, carenţei vitaminice etc. În cazuri grave se rezolvă prin intervenţie chirurgicală.*

- 60 injecţii subcutanante cu „Extract de aloe”, produs în Rusia. Injecţiile se fac timp de 30 de zile, cu pauză 30 de zile. A treia lună se reia tratamentul. Produsul dă o ameliorare generală ochilor (*Formula AS* nr. 409).
- Câte 1 lingură seminţe de fenicul, pătrunjel şi rostopască. Se pun comprese pe ochi. Altă variantă care a dat rezultate : 1 lingură fenicul, una pătrunjel, 100 ml apă se fierb până scade apa atât cât să rămână de 3 comprese, adică pentru o zi. Rostopasca, tot o lingură, se lasă pe foc să scadă, până a rămas o lingură de lichid. Se pun comprese cu fenicul şi pătrunjel, se lasă pe ochi 5 min., apoi se pun câte 2 picături de rostopască în fiecare ochi. După o săptămână se ameliorează, iar după 2 săptămâni se vindecă.
- Se ung de mai multe ori pe zi pleoapele cu bitter suedez.
- „Eridiarom” – extract integral din afine – 6-8 pastile/zi. Opreşte evoluţia cataractei, elimină flocoanele hemoragice din corpul vitros, îmbunătăţeşte vederea la distanţă şi de aproape.
- Spirulina luată vreme îndelungată (de la 8 cutii în sus, până la 20 cutii) îmbunătăţeşte vederea.
- Suc de morcov + drojdie de bere în toate neplăcerile oculare.

- Se pune în ochi lăptişor de matcă proaspăt scos din stup. După 2 săptămâni revine vederea. Picăturile usturǎ foarte tare.
- Richard Lucas spune că la cataractă e lipsă de vitamina C.
- Este necesară vitamina B_2 şi A. Vitamina B_2 se găseşte în drojdia de bere Richard Lucas recomandă câte o picătură de colir („cineraria maritima") în fiecare ochi, dimineaţa şi seara.
- Aloe vera (sau produse de firmă din aloe vera, cum ar fi gel de aloe).
- **Valeriu Popa** considera că este o boală din cauza nervilor şi recomanda ceaiul de coji de mere.
- Medicina populară recomandă ungerea pleoapelor cu salivă (care este alcalină).
- Timp de 15-20 zile se pune câte o picătură de miere naturală, proaspătă, în ochi. Se face pauză 10-15 zile, apoi se reia. După un an, tratamentul a dat rezultatul aşteptat.

Masarea zonei reflexe a suprarenalelor – rinichi – uretere – vezică urinară, a capului, a ochilor.

Cearcăne

- comprese pe ochi cu macerat (24 h) din 50 g rozmarin sau muşeţel în 100 ml apă minerală.

Pungile de sub ochi sunt datorate retenţiei de apă, lipsei de somn.

- Se pun punguţe calde cu ceai de papaia, 15 min.
- Cataplasme cu castraveţi raşi.
- Cataplasme cu cartof ras.
- Comprese cu infuzie din silur + muşeţel (ajută pleoapele căzute) Silurul se mai numeşte „plantă de ochi", „dragostea fetelor". Se găseşte pe munţii din Valea Prahovei, Vatra Dornei etc.
- Exerciţii yoga de tipul posturilor inverse: lumânarea, plugul etc.

Conjunctivită – *afectează membrana care protejează faţa posterioară a pleoapelor şi globul ocular până la periferia corneei. Inflamaţia mucoasei conjunctive, însoţită de usturimi, senzaţia de nisip în ochi, mâncărimi – este cauzată de microbi.*

Gravă este boala numită *conjunctivita granuloasă* sau *trahomul* produs de un virus „Rickettsia trahomatis". Este foarte răspândită. Poate duce la ulcere corneene, deformarea pleoapelor, uscarea corneei (scleroza), orbire.

Mai poate fi produsă de agenţi iritanţi fizici sau chimici. Fumul, praful, polenul, corpii străini, gazele toxice, apa din bazin sunt factori favorizanţi ai producerii conjunctivitei. Secreţia conjunctivală poate fi: mucoasă, purulentă, fibrinoasă, funcţie de felul microbului şi gravitatea bolii.

Nu trebuie să se lege ochiul, deoarece pansamentul stagnează secreţia care poate îmbolnăvi corneea, putând duce la pierderea vederii. Este foarte importantă igiena individuală. Se vor lua măsuri (prosop, pernă, batistă individuale)

ca secreţia de la omul bolnav să nu ajungă la cel sănătos sau la alte persoane din jur. La nou-născut poate exista conjunctivita blenoragică. Se previne prin instilarea în conjunctivă a unei picături de nitrat de argint.

Mâncărimi şi granule în ochi, pleoape granuloase, ochi roşii arată o lipsă de vitamina B_2 (Richard Lucas).

Ajută vitamina B_2.

- Pentru conjunctivită se vor bea sucuri de legume:
  - morcovi + sfeclă + spanac;
  - morcovi + sfeclă + castraveţi.
- Aceste sucuri hrănesc organismul şi curăţă ficatul, intestinele, rinichii.
  - suc de morcovi – curăţă ficatul şi conţine vitamina A necesară ochiului.
  - morcov + pătrunjel.
- Pătrunjelul menţine sănătoase vasele sanguine şi este eficient în afecţiunile ochilor, mai ales combinat cu morcov.
  - morcov + ţelină + andive + pătrunjel – hrăneşte nervii văzului şi muşchii.
- Se pune dimineaţa o picătură de miere (de tei, în special) încălzită puţin ca să curgă, în colţul ochiului dinspre nas. Usturā şi se va lăcrima.
- Pleoapele se spală cu infuzie de gălbenele. Se clipeşte ca să intre şi în ochi. Se ung apoi pleoapele cu alifie de gălbenele. Mâinile trebuie bine spălate înainte. Prosopul, perna, batista să fie strict personale.
- Urinoterapie: Cu jetul de la mijloc al urinei recoltate dimineaţa se spală ochii, se pun cataplasme pe ochi cu urină de 2-3 ori/zi, lăsând să acţioneze 10-15 min. Tratamentul durează 2 săptămâni (revista *Formula AS* nr. 401).
- Ceai din frunze de scoruşe de munte (*Sorbus aucuparia*).
- Izvorul cu apă pentru ochi de la Băile Herculane sau Slănic Moldova.
- Să se consume varză.

Contra iritării ochilor şi a pleoapelor:

- decoct (5 min.) de seminţe de mărar 30 g/l apă. Se face baie de abur cu un prosop deasupra capului;
- comprese cu bitter suedez pe pleoapele unse cu untură sau alifie gălbenele. Dimineaţa şi seara atingeţi cu bitter colţul ochilor (intern şi extern);
- câteva picături de varză în ochi, seara;
- cataplasme cu argilă;
- câte o picătură suc de lămâie în ochi;
- cataplasme cu infuzie de albăstrele (20 g/l apă, bine filtrată, îndoită cu apă de trandafir, cu care se fac băi oculare), fenicul (antiinflamator, antiseptic--comprese), muşeţel (trebuie foarte bine filtrat – anestezic, dezinfectant, antiinflamator, antiseptic şi bacteriostatic – comprese şi băi oculare), nalbă, nuc, pătlagină (antiseptic – comprese şi băi), silur (infuzie de flori şi frunze 20-30 g/litru – spălături oculare şi comprese), soc (infuzie cu 100 g flori/litru – spălături oculare şi comprese), sulfină (antiinflamator, antiseptic – comprese şi băi oculare), sunătoare, turiţă-mare, muguri de coacăz

negru (infuzie 12 h cu 40 muguri la 0,4 l apă clocotită – se foloseşte pe parcursul unei zile) ;

- propolis, soluţie 5-10% în apă caldă. Se pisează propolisul uscat, apoi se dizolvă în apă caldă şi se filtreză. Se pun 3-5 picături de soluţie în fiecare ochi ;
- comprese cu infuzie de muşeţel în lapte clocotit ;
- se bea ceai de coada-şoricelului, când ochii lăcrimează sau la dureri înţepătoare ;
- bitter suedez – se ung pleoapele.

Glaucom

Glaucomul se caracterizează prin creşterea tensiunii intraoculare având ca urmare scăderea vederii şi alterări ale fundului de ochi cu atrofiere de nerv optic. Apare la oameni trecuţi de 40 ani. La glaucom, de cele mai multe ori ereditatea are un rol important. Conform teoriei yoghine, în cazul bolilor degenerative cum ar fi cataracta sau glaucomul, o cauză posibilă poate fi sângele impur ce stagnează în ţesuturi. În caz că rinichii nu funcţionează bine (deci nu filtrează corespunzător sângele de reziduuri), tensiunea arterială creşte şi simultan poate creşte şi tensiunea intraoculară, ducând la glaucom. Concomitent, pot apărea dureri reumatice. Un tratament prelungit cu gluco-corticosteroizi, chiar şi la aplicarea pe piele, mucoase, pe suprafeţe mari, mai ales sub pansament ocluziv, poate fi generator de cataractă sau glaucom, diabet, ulcer, alergie, poate mobiliza calciul şi fosforul, conducând astfel la osteoporoză, fracturi, sau poate afecta imunitatea.

Deci, glaucomul poate fi provocat şi de proasta circulaţie a unui sânge impur. Sângele poate fi purificat atât prin regim alimentar, cât şi prin exerciţii fizice şi oculare pentru aport de oxigen.

În mod normal, „corpul vitros" (o masă gelatinoasă situată între cristalin şi retină) conţinut în globul ocular asigură oxigenul şi substanţele nutritive necesare părţilor din jurul ochiului şi preia reziduurile, deci asigură purificarea ochiului. Congestia sangvină din interiorul vaselor ce irigă ochii afectează acest mecanism de purificare. Problema apare în camera anterioară a ochiului, chiar în spatele corneei, unde este secretat de către nişte ghemuri vasculare care alcătuiesc aşa-zisele „procese ciliare", un fluid cunoscut sub denumirea de „umoarea apoasă". Glaucomul acut se produce când umoarea apoasă nu mai circulă în mod normal între camera anterioară şi cea posterioară a ochiului, adică umoarea apoasă nu poate părăsi camera anterioară. Yoghinii atribuie aceasta congestiei sanguine din interiorul ochilor, datorită impurificării sângelui. Umoarea apoasă continuă să fie produsă, dar are loc un blocaj de circulare a acesteia (deoarece prin acumularea de lichid umoral se închide canalul de circulare). Ca urmare, presiunea intraoculară creşte, producând durere.

Creşterea tensiunii intraoculare din diverse motive (o cauză importanta putând fi stresul) determină tulburări în circulaţia vaselor din capilarele ce irigă retina, ducând la alterări ale acesteia şi, concomitent, la scăderea vederii.

Se vor consuma produse pe bază de betacaroten, vitamina C, extrase de Gingko biloba, care îmbunătăţesc circulaţia cerebrală, suplimente nutritive: Optivital, Optilux, Eridiarom, Mirthillo. Să se evite expunerile la radiaţii: televizor, calculator etc.

Glaucomul acut apare brusc dimineaţa cu mari dureri orbitare şi cefalee, scăderea pronunţată a vederii, lăcrimare, ochi congestionaţi, pleoape edemaţiate, greţuri şi vărsături.

Vederea se poate pierde definitiv dacă nu se iau măsuri imediate.

Glaucomul cronic simplu, mai des întâlnit, este descoperit prin creşterea tensiunii oculare. Bolnavul are scăderi trecătoare de vedere, cefalee, vede cercuri colorate sau curcubeu în jurul surselor luminoase.

Se va evita oboseala, fumatul, cafeaua, stresul, preparatele cu atropină. Se va face consult medical.

- Ceai din amestecul: mesteacăn, urzică, ventrilică, filimică (gălbenele) şi coada-calului, în părţi egale. Se beau zilnic 2-3 ceşti, în care se pune câte 1 linguriţă de bitter suedez. Este mai bine dacă plantele sunt proaspăt culese.
- Se consumă morcovi (sau 1 l suc/zi), afine, ceapă, germeni de grâu cu lactate. Exclus alcoolul.
- Se face baie de şezut cu coada-calului. Rinichiul dereglat transmite presiunea ascendentă ochilor. Băile de coada-calului ajută la retragerea presiunii din ochii afectaţi. Se macerează 100 g plantă în apă rece, noaptea. A doua zi se încălzeşte, se filtrează şi se toarnă în apa de baie. Durata băii: 20 min. Inima să fie în afara apei. Fără a se şterge corpul, se îmbracă halatul şi se transpiră 1 h în pat.
- Se fac băi de abur la ochi cu o infuzie foarte slabă de silur (1/2 linguriţă plantă/1 ceaşcă apă). Se recomandă şi comprese pe ochi cu această infuzie. Ceaiul să fie de fiecare dată proaspăt (folosit o dată). O înrăutăţire a bolilor de ochi după folosirea silurului înseamnă o supradozare.
- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – suprarenale – vezică urinară, cap, ochi.
- Bitter suedez.
- Se pun în ochi picături de lăptişor de matcă, care usturǎ şi dacă nu poate fi suportat se poate lua lăptişor de matcă pe cale bucală, timp de 2 luni.

Hemeralopie (cecitate diurnă) – *se caracterizează prin diminuarea acuităţii vizuale la lumină.*

Apare după lungi perioade de stat în locuri întunecoase: peşteri, închisori etc. Mai poate fi cauzată de boli toxice sau infecţioase dar şi de lipsa vitaminei A.

Se poate vindeca. În primul rând se va lua vitamina A.

- Infuzie de afin cu 2 linguriţe de frunze la 500 ml apă sau decoct de fructe (2 linguriţe la 250 ml apă) – spălături oculare şi se beau 2 ceaiuri/zi.
- „Heligal" – produs din flori de crăiţă. Substanţa din flori de crăiţă, înrudită cu vitamina A, creşte viteza şi capacitatea de adaptare a ochiului la

întuneric şi îmbunătăţeşte sensibilitatea ochiului la lumină. Şi miopii şi suferinzii de retină pigmentată beneficiază de acest produs.

Hipermetropie – *este un viciu de refracţie prin aceea că razele luminoase paralele venite de la infinit (practic de la 5 m) se reunesc într-un focar situat înapoia retinei deoarece se reduce axul anteroposterior al ochiului.*

Se mai numeşte „vedere lungă". Este incapacitatea de a vedea un punct apropiat sau unul depărtat, deci este mai grav decât miopia. La bătrâneţe, o persoană care nu vede bine de aproape şi de la distanţă poate să sufere concomitent de miopie şi de prezbitism, nicidecum de hipermetropie, fiind necesar controlul medical adecvat.

Cauza poate fi o diminuare a puterii de refracţie a ochiului (ex. în cataractă – după extirparea cristalinului) sau prin micşorarea diametrului axului antero-posterior al ochiului (hipermetropia axială). În hipermetropia axială se consideră că fiecare milimetru de scurtare a axului anteroposterior al ochiului ar corespunde cu 3 dioptrii. Copilul care la naştere are un glob mic este hipermetrop. Datorită efortului de acomodare la citit, la lucrul de aproape, apar dureri de cap, dispariţia literelor, înroşirea ochilor. La copii apare strabism convergent la unul din ochi, din cauza efortului la citit. Corecţia hipermetropiei se face cu lentile convergente.

- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – vezică urinară, ochi.
- Eridiarom, suc de morcov.
- Seminţe crude de floarea-soarelui, un pumn/zi.

Keratită – *Inflamaţia corneei, care devine tulbure, îşi pierde luciul, conjuctiva este congestionată – apar dureri, vedere înceţoşată, lăcrimare, fotofobie – cauze : herpes cornean, microbi.*

O cauză poate fi şi virusul zosterian. Pătrunderea microbilor în cornee se face în urma unui traumatism sau în urma unei conjunctivite.

Fotofobia (dureri la lumină) îl determină pe individ să strângă pleoapele. Vederea scade.

- Miere de albine, soluţie 30% în apă distilată – se pun câte 3 picături în fiecare ochi, timp de 12 zile, când dispar durerile.
- Decoct de pelin cu 50 g vârfuri înflorite/1 l apă. Se fac spălări oculare; nu-mă-uita (decongestiv) – comprese sau loţionări ; seminţe de lăptucă.
- Infuzie de fenicul, cu 40 g fructe/1 l – spălături.
- Picături cu aloe vera stabilizată – Firma „For ever living products".

Miopia – *este inversul hipermetropiei, razele luminoase de la infinit (5 m) se reunesc în focar situat înaintea retinei. Persoana vede bine numai aproape, deci la distanţă foarte mică.*

Un miop poate să fie uneori şi prezbit. Caracteristicile miopiei şi prezbitismului sunt încordarea şi slăbirea muşchiului ciliar. Pentru redresare se impune

relaxarea acestui muşchi. Relaxarea se poate obţine cu cataplasme de anumite plante, meditaţie sau exerciţii speciale pentru ochi. Ochii sănătoşi se recunosc prin vioiciune – privirea obosită şi fixă indicând un dezechilibru al sistemului nervos. Conform teoriei yoghine, miopia a apărut datorită modului în care a trăit persoana respectivă. Miopia se instalează în principal în cazul unui sistem nervos tensionat, deci pentru a o trata trebuie în primul rând aflată sursa stresului care a provocat-o. Totodată se impune o schimbare a modului de viaţă neprielnic, cu adaptarea corespunzătoare la aceasta (deci echilibrare) prin folosirea forţei vitale şi având grijă să eliminăm rutina. Tendinţa este de a se ajunge la o stabilitate adecvată nevoilor proprii, gândind corect cu propria minte (iluminarea) şi nu după regulile impuse de alţii. O alimentaţie sănătoasă, o gândire pozitivă, folosirea corectă a ochilor vor ajuta şi întări nervii şi, implicit, ochii

Cauza: creşterea puterii de refracţie a ochiului şi alungirea globului în sens anteroposterior, de obicei ca urmare a privitului de aproape (scris şi citit). Bolnavul nu vede bine la distanţă, de aceea apropie obiectele de ochi, strânge pleoapele, astfel determinând pătrunderea razelor luminoase mai aproape de centrul corneei. Datorită efortului de a privi de aproape se produce o slăbire a musculaturii oculare şi globii oculari fug în afară (strabism divergent) sau un ochi priveşte obiectul şi celălalt fuge în afară (diplozia). Corecţia miopiei se face cu lentile divergente (–), prescriindu-se pentru departe cea mai slabă lentilă cu care ochiul vede normal.

Unii yoghini susţin că ochelarii nu dau voie ochiului să se relaxeze şi amplifică miopia. Deci, este bine ca din primele momente de disconfort să intervenim luând măsurile necesare (relaxare, exerciţii oculare etc.), ca să nu ajungem la folosirea ochelarilor. Dacă totuşi, deoarece am aflat târziu ce să facem, avem multe dioptrii şi purtăm ochelari, măsurile pe care le vom lua ne vor reduce sigur dioptriile. Personal, am observat că după efectuarea exerciţiilor yoga pentru ochi, mi-am îmbunătăţit vederea şi cât timp am fost perseverentă cu acestea am putut citi fără ochelari. Oricum, este necesară colaborarea cu un medic oftalmolog.

Preventiv, se recomandă începerea şcolii la copii după 7 ani, preferabil lumina de zi la citit, masa de lucru să fie la talia corespunzătoare ca să nu se stea cu nasul în carte.

În copilărie, copiii trebuiesc obişnuiţi să privească lucrurile de la o anumită distanţă.

- Vitamina E este benefică.
- Exerciţii yoga pentru ochi.
- Se consumă afine, ulei vegetal, legume, polen, morcovi.
- Ceai de afine: 2 linguriţe de frunze la 500 ml apă călduţă. Planta se lasă să stea peste noapte în apă rece, apoi dimineaţa se încălzeşte uşor. Se beau 3 ceşti/zi. Vara se face decoct din 1 linguriţă de fructe zdrobite/250 ml apă. Se bea de-a lungul unei zile, înghiţitură cu înghiţitură.
- Decoct din rădăcină rasă de ţelină. Se picură câteva picături în ochi sau se tamponează pleoapele uşor cu vată îmbibată cu decoct.

- Bărbulescu N., din Câmpia Turzii, jud. Cluj, în *Formula AS*, aug. 1997, recomandă ceai de frunze de corn – infuzie cu 1 linguriţă/cană. Frunzele de corn se adună între 25 iunie şi 1 septembrie, când fructele s-au copt. Seara, se spală ochii cu ceai de muşeţel. Se înmoaie un tifon împăturit în infuzia caldă de corn şi se aplică nestors pe ochi. Se stă 15-30 min., clipind din pleoape, pentru ca lichidul să pătrundă şi înăuntru. Compresele se aplică alternativ, 3 zile da, 3 zile nu. În perioada tratamentului, este interzisă vizionarea televizorului. Dacă apare o îmbunătăţire a vederii, să nu se mai poarte ochelari. După 18 zile, tratamentul se întrerupe 1 lună.
- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – vezică urinară, ochi.
- Eridiarom, ulei de peşte Lysi, Spirulină.

Oftalmie – *Oboseala ochiului şi iritaţii cu inflamarea globului ocular.*

- Infuzie de năpraznic cu 20 g vârfuri înflorite/1 l; decoct de seminţe de lăptucă. Se fac spălături ale ochilor.
- Oftalmia zăpezilor: masarea zonelor reflexe ale ochilor, suprarenalelor (vezi anexa).

Prezbitism – *Stare instalată după 40-45 ani, constând în pierderea elasticităţii cristalinului cu diminuarea acomodării.*

Muşchiul ciliar îmbătrâneşte. Prezbitul simte nevoia să ţină obiectul de citit mai la distanţă faţă de normal, ochii obosesc în timpul cititului, pot apărea migrene sau vedere dublă. Uneori, după un timp de la citit, vederea se înceţoşează.

Datorită sclerozei şi densificării fiziologice a cristalinului ce apare cu vârsta, acesta se acomodează greu la vederea obiectelor apropiate. Astfel, dacă la 10 ani omul are o amplitudine acomodativă de 14 dioptrii, ea scade progresiv: la 50 de ani = 2,5D, la 60 de ani = 1D iar la 70 = 0D. Deoarece pentru a citi la distanţa de 33 cm omul are nevoie de o amplitudine acomodativă de 3D, la 50 de ani fiind de 2,5D, el trebuie să recurgă la o lentilă convergentă (+) care să-i suplinească lipsa acomodaţiei. Cu cât înaintăm în vârstă corectarea cu lentile convexe trebuie să fie mai mare. Seamănă cu hipermetropia.

- Infuzie de frunze de afin sau decoct de fructe, care se bea de 3 ori/zi.
- Maceratul din cimişir, cu o mână de frunze şi crenguţe (20-30 g) tocate, în 250 ml alcool de 90°, timp de 6 zile, în borcan de sticlă legat cu celofan. Se strecoară şi se ia o linguriţe dimineaţa, pe nemâncate.
- Decoct din rădăcină rasă de ţelină, 10%. Se tamponează uşor sau se picură câteva picături în ochi.
- Decoct de pelin, cu 50 g vârfuri/1 l apă – se filtreză bine şi se fac spălături oculare; decoct de rădăcini de nalbă (30 g rădăcini/1 l apă, 10 min., apoi se filtrează – se spală ochii de 2 ori/zi).

Strabism – *Este un defect de vedere datorită axelor vizuale ale globilor oculari, care nu sunt paralele şi ca urmare privirea va fi încrucişată. Poate fi convergent (ochi apropiaţi) sau divergent (ochi spre exterior). Uneori intervenţia chirurgicală poate da rezultate.*

Strabismul este urmarea modificării inserţiei muşchilor oculari extrinseci, de la unul sau de la ambii globi oculari. La cel convergent, axul ocular este deviat înăuntru iar la cel divergent, în afară.

- Tratament homeopat
- Masarea zonelor reflexe ochi – cap.
- Exerciţii yoga pentru ochi.
- Exerciţii la aparate (în spital) pentru ochi.
- Purtarea lentilelor prismatice.
- Suc de morcov + puţină drojdie de bere, luat zilnic, concomitent cu exerciţii la aparate. Are eficienţă mai ales la copii. Calciul este necesar muşchilor şi umorilor apoase ale ochilor.

Urcior la ochi (orgelet) – *este o inflamaţie a glandelor pilo-sebacee a pleoapelor, provocată de stafilococi. Apare întâi o jenă, apoi durere a pleoapei cu tumefiere (umflare) şi roşeaţă. După câteva zile apare un punct galben în apropierea marginii libere a pleoapei, unde este tumefiată. Pustula se va sparge cu evacuare de puroi. Acum durerea încetează, dispare tumefacţia.*

Se aplică comprese umede calde sau reci, instilaţii cu soluţii antiseptice în sacul conjunctival.

- Întâi compresă rece stoarsă bine cu infuzie de muşeţel (atenţie! să nu intre infuzia în ochi, deoarece irită rău ochiul), apoi calde cu infuzie de pătlagină sau soc.
- Tampoane cu bitter suedez şi 30% miere cu apă distilată – picături puse în ochi (câte 3 picături) de 2 ori/zi.
- Silur (comprese cu infuzie).
- Masarea zonei reflexe a ochiului corespunzător, a punctelor limfatice.
- Ulei de ricin – 2-3 zile – se unge locul.
- Decoct de rădăcină şi seminţe de brusture – se bea 1/2 l/zi.
- Cataplasme cu ceai negru pus în tifon – se udă cu apă caldă şi se pune pe pleoapă (Richard Lucas)

Xeroftalmie – *Uscarea conjunctivei şi a corneei*

Uscarea corneei are loc în urma unei conjunctivite, boli ale aparatului lacrimal sau în avitaminoza A.

- Vitamina A este necesară.
- Se consumă pătrunjel.
- Suc de morcovi – 1 l/zi – timp de 1-2 luni.
- Ovidiu Bojor şi Mircea Alexan recomandă ceai de: măceş 30 g + cătină 30 g + urzică 20 g + flori de crăiţe 10 g + fructe afin 10 g . Se face infuzie din 1 lingură amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni/zi.
- Dacă uscăciunea persistă, corneea suferă un ramolisment, îşi pierde strălucirea, devine alb-cenuşie şi se opacizează (keratomalacie). Secreţia lacrimară

dispare. Xeroftalmia apare în urma unor leziuni oculare sau avitaminozei A. Poate duce la pierderea vederii.

Pielea – boli dermatologice

Învelişul exterior al corpului nu depăşeşte 1 mm, dar are o structură complexă, având rolul de a feri organismul de agenţii externi şi de a elimina în exterior unii produşi ai organelor interne. Suprafaţa pielii este de aproximativ 1,5 m^2 şi greutatea de circa 3 kg. Este alcătuită din epidermă (strat de celule care se descuamează), derma (cu fibre elastice, corpusculi tactili, capilare şi terminaţii nervoase care dau sensibilitatea) şi hipoderma de sub dermă (fibre conjunctive şi ţesut gras care asigură alunecarea pielii pe organe ca oase, muşchi – aici se depozitează grăsimea supraponderalilor). Glandele sudoripare ies prin mici pori la suprafaţa pielii. Descuamarea epidermei, sudoarea şi grăsimea alcătuiesc murdăria care apare pe ţesăturile hainelor. Pielea ajută deci excreţia, termoreglarea – prin evaporarea sudorii şi are o mare sensibilitate la factori externi (temperatură, înţepare, contact etc.). Igiena pielii este foarte importantă pentru funcţiile ei. Anexele pielii sunt: unghiile, părul, glandele sebacee (în dermă, la rădăcina părului) şi glandele sudoripare (în hipodermă, secretă sudoarea care prin aciditate apără de unii microbi).

Influenţează: vitaminele A, B_6, PP, B_8. Pentru toate bolile de piele se recomandă reţeta: se fierb 4-5 rădăcini de pătrunjel într-un litru de apă, 15 min. Se lasă să se răcească lichidul, apoi se foloseşte atât pe cale internă cât şi pe cale externă, pe zonele afectate. În timpul tratamentului, se ţine o dietă strictă. Pentru spălături externe: se spală locurile afectate cu apă amestecată cu un vârf de cuţit bicarbonat, se lasă să se zvânte pe piele, apoi se pudrează cu talc. Abia după aceea se spală cu ceai de pătrunjel. Se efectuează în fiecare zi timp de o săptămână, după care urmează o săptămână pauză.

Alifii: muşeţel la hemoroizi, răni, infecţii piele; drăgaică la toate formele de tumori şi cancere ale pielii; gălbenele pentru răni deschise, varice, fistule, infecţii ale pielii, ciuperci localizate pe piele şi pe unghiile de la picioare, infecţii vaginale, cancer de sân, operaţii, cancer de piele, hemoroizi; coada-şoricelului la erizipel şi hemoroizi.

Băile cu muşeţel: sunt bune pentru afecţiuni ale pielii, răni sau abcese. Au efect calmant, liniştesc spasmele şi acţionează pozitiv asupra sistemului nervos. Pentru o cadă este nevoie de jumătate de kilogram de muşeţel. Se fierbe acoperit 10 min.

Argila: se bea apă de argilă, se aplică pastă de argilă pe locurile bolnave: eczeme (şi ulei de măsline), negi (frecaţi şi cu căţel de usturoi), micoze (alternat cu esenţă de levănţică, zeamă de lămâie), abcese, furuncule, panariţiu (alternat cu ceapă coaptă în cuptor, care elimină puroiul), tăieturi, cucuie (se presară praf de argilă), arsuri (cataplasme de argilă în pânză schimbate cam la 1 h, sau se introduce zona afectată direct în nămolul argilos), acnee, riduri, pete, pungi sub ochi (aplicaţi pe piele – la acnee – apoi daţi cu zeamă de lămâie).

- unguent cu propolis „Propoderm" conținând 10% extract de propolis, ceară, lanolină și vaselină. Propolisul conține: rășini, balsamuri, ceară, ulei eteric, polen, flavone, substanțe minerale etc. Rolul lui este de: antiseptic, bacteriostatic, cicatrizant, anestezic, regenerator de țesut epitelial, antifungic, antiinflamator, antipruriginos.
  Este indicat în: arsuri, plăgi, ulcer varicos, radiodermite, fisuri perianale, hemoroizi, anumite eczeme.
- Se va face o cură de sucuri, care ajută în eczeme:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + țelină + spanac.
  (Au efect de hrănire și curățare corp).
  - morcov + sfeclă + castravete (curăță și elimină toxine).
  - spanac (curăță);
  - morcov (are vitamina A).
- „Margusa" - tonic, antiseptic, antiinflamator, detoxifiant - controlează bolile de piele (psoriazis, ihtioză etc.) - Firma „Star Internațional Med" - București, șos. Ștefan cel Mare nr. 12, Bl. 18, Sector 2.
- „Aloe First" și „Propolis Creme". Sunt produse ale firmei Forever Living Products, ce distribuie produse pe bază de Aloe vera. Aloe First este un spray de prim ajutor ce conține 78% gel de aloe, propolis și 11 plante medicinale. Ajută în traumatisme ale pielii (arsuri, răni, escare), inflamații ale mucoasei bucale și ale faringelui, ulcere, zona zoster, micoze etc. „Propolis Creme" conține 72% gel de aloe, propolis, vit. E, provitamina A, extract de tătăneasă și mușețel etc. Ajută în acnee, alergii, abcese, furuncule, negi, eczeme, înțepături de insecte, micoze, ulcer varicos, lupus etc. De obicei, cele două produse se folosesc împreună. Se aplică întâi sprayul, apoi se unge locul cu alifia.

Obs.: Alifiile și talcul nu se vor folosi la eczeme zemuinde. În acest caz, se curăță locul cu ceaiuri astringente (de exemplu, frunze de nuc) sau acid boric (se fierbe 1 l apă și se dizolvă un plic cu acid boric).

- Vitamina F extrasă din ulei de floarea-soarelui care reconstituie rezerva de acizi grași nesaturați din organism.
- Vitamina F are rol important în metabolismul pielii, în eczeme de diferite tipuri, psoriazis, acnee, seboree, plăgi și arsuri, furunculoză.
- Vitamina E: psoriazis, acnee, sebrodermie.
- Vitamina A: acnee, ihtioză, diskeratoze foliculare și piloase, arsuri, plăgi, ulcere ale gambei, friabilitate păr și unghii.
- Să se consume grâu încolțit.
- Alifie cu propolis, tinctură de gălbenele, aloe și ulei de măsline cu vitamina A, bună pentru arsuri, acnee, hemoroizi, reumatism.
- Unguent cu propolis recomandat în infecții de piele, contuzii (este anestezic, ajută la refacerea circulației capilare, plăgi infectate și necrozate, cicatrice. Se aplică de 2-3 ori/zi. O bună acțiune antibacteriană (mai ales la

bacterii Gram-pozitive, cum ar fi stafilococul care produce puroi, streptococul care produce infecţii în căile respiratorii, difterie), antifungică (în special asupra fungilor responsabili de apariţia infecţiilor superficiale ale pielii ; microsporum canis de la viermii inelari ai câinilor şi pisicilor ; Trychophyton... la nivelul părului, unghiilor, pielii ; Trychosporon... la intestin, aparatul respirator, piele) şi antiinflamatoare a propolisului au fost observate de Dobrowolski şi col. (1991). Acţiunea antimicrobiană ajută în boli dermatologice cum ar fi : piodermita profundă, TBC cutanat (infecţii produse de Mycobacterium tuberculosis), răni infectate, intertrigo cu diateză ezudativă suprainfectat cu Candida albicans, acnee juvenilă, infecţii streptococice. Principalii compuşi responsabili pentru acţiunea antiinfecţioasă-antimicrobiană a propolisului sunt esterii acizilor fenolici cu alcooli aromatici. 55% din propolis este fracţiune răşinoasă care cuprinde şi unele balsamuri (amestec de răşini şi 40% uleiuri volatile esenţiale). Componentă comună a mai multor răşini de pe muguri este acidul benzoic din răşina Styrax benzoin. Cu cât propolisul este mai aromat, cu atât este mai eficient. Dintre preparatele cu propolis, cel mai eficient este „tinctura de propolis" în alcool de minim 80°.

- „Floraderm", produs de laboratoarele Medica din România. Conţine : brusture, echinaceea, urzică, chlorella. Ajută în infecţii cutanate, întreţinerea unghiilor (unghii casante) şi a părului.
- Alifia de echinacea (produs de Plant Extract – Cluj) : în tratamentul local al plăgilor care se vindecă greu, în infecţii locale cu bacterii, ciuperci, virusuri – virusul herpetic, eczeme. Se aplică de 2-3 ori/zi.
- Cea mai bună perioadă pentru curăţirea pielii – în special la operaţii minore asupra coşurilor, furunculelor este perioada lunii în descreştere. Nu se formează cicatrice când luna este în descreştere.
- Pentru orice fel de îngrijire a pielii sunt bune zilele Capricornului.

Boli de piele : dermatoze rebele, eczeme vechi şi psoriazis se recomandă :

- Ceai detoxifiant de sânziene galbene şi panseluţă sălbatică (trei fraţi pătaţi). Se bea un litru ceai/zi, pe stomacul gol, până la prânz. Tratamentul durează minim 14 zile. Se ţine regim.

Pielea sensibilă şi afectată este bine să fie spălată cu săpun Johnson, săpun lichid de la firma „For ever living products", Dove sau săpun lichid cu K de la firma Hofigal.

- „Ulei de cătină" produs de S.C. Hofigal, România. Are acţiune regeneratoare asupra metabolismului celular. Conţine vitamine liposolubile : vitaminele D, E, F, K, beta-caroteni, produşi polifenolici cu activitate puternic antiinflamatoare, lecitine (săruri de Ca şi Mg), acizi graşi nesaturaţi (acidul gama-linoleic ca precursor al multor enzime organice). Intern, ajută în afecţiuni dermatologice (psoriazis, LED forme cutanate), ORL (cu atroficitate şi inflamaţie), cardiovasculare, aparat digestiv, hepatite, uro-genitale,

neurologice şi psihice. Este antianemic. Prin beta-caroten stagnează afecţiuni oculare (hemeralopie, prezbitism, keratomalacie, miopie, astigmatism, hipermetropie, glaucom, cataractă). Extern, vindecă eczeme, arsuri, degerături, alergodermii, psoriazis, răni. Protejează la radiaţii. Se iau 20 pic. (copii 5 pic.) de 3 ori/zi, timp de 1 lună, în cure de 2-3 ori/an.

- Cură de dezintoxicare de minim 3 săptămâni cu 3 pahare/zi suc de orz verde.

O boală care a produs panică de curând pe teritoriul Americii a fost Antraxul (Dalac). Aceasta este o tumoare inflamatorie a ţesutului celular de sub piele, produsă de microbi, greu vindecabilă.

Dermatitele şi dermatozele

A. Dermatitele

Dermatita este o inflamaţie a pielii produsă de diferiţi factori : fizici, chimici, toxici, paraziţi, contact cu anumite substanţe.

Factorii fizici produc dermatita solară (când se stă mult la soare). Pot fi dermatite toxice produse de microbi sau de dermatite streptococice sau stafilococice produse de paraziţi.

Dermatita alergică sau de contact este produsă de sensibilitatea organismului faţă de o anumită substanţă. Leziunile vor fi de la simplă roşeaţă până la apariţia de vezicule, pustule (dermatita piogenă), eczemă etc. se previne prin evitarea contactului cu factorii respectivi.

a) *Piodermitele stafilococice* cuprind boli ca :
- acneea, abcesul ;
- foliculita apărută la baza firului de păr, fiind favorizată de diabet ;
- furunculoza ;
- panariţiul.

b) *Piodermitele streptococice* cuprind boli ca :
- pecingine (buba dulce) ;
- impetigo – contagios, apare mai mult la copii, pe faţă ;
- ectima – pe membrele inferioare ;
- erizipel (dat de streptococ) ;
- zăbăluţa (crăpături în colţul gurii) ;
- pemfigus epidemic la nou-născut ;
- intertrigo streptococic la locul de frecare a pielii : sub sâni, interfesier, în axile ;
- eczema ;
- scabia ;
- eritem ;
- lupus ;
- psoriazis.

Piodermitele stafilococice

Abcesul, acneea

Cauzele acestei boli mai pot fi: disfuncţiile digestive (constipaţia) sau hepatice dar şi tulburările endocrine.

Acneea juvenilă apare la tineri (14-15 ani), iar acneea rozacee apare mai ales la femei trecute de 40 ani.

Se caracterizează prin reţinerea secreţiei sebacee, care apare ca o ridicătură având în centru un punct negru, sau sub forma unui filament albicios (uneori conţine o larvă de acarian). Apare în special pe nas, frunte, bărbie, umeri. Se întâlneşte mai ales la pubertate. Acneea este de mai multe forme:

- inflamatorie, în care se asociază o infecţie microbiană (stafilococi). Aceasta are forma unor mici ridicături roşii, al căror centru devine gălbui, purulent.
- acnee pustuloasă, când formarea de puroi este abundentă;
- acnee rozacee, cheloidă sau varioliformă caracterizată prin pete roşii (datorită înmulţirii vaselor), de fibroză, de cheratină sau de cicatrice asemănătoare celor de variolă, acestea fiind forme mai rare sau mai grave.

Agentul patogen este stafilococul. Un dezechilibru între androgeni şi estrogeni poate sta la baza leziunilor inflamatorii ale glandelor sebacee şi foliculilor piloşi care constituie *acneea*.

Este şi rezultatul unei dezintoxicaţii insuficiente. Coşuri, furuncule, seboree, urcior apar la exces de grăsimi. Grăsimile insuficient oxidate sunt cele care înfundă glandele sebacee, provocând acnee. Trebuie să fie eliminate grăsimile. Se consumă arpacaş fiert şi se aplică şi cataplasme cu arpacaş fiert.

Sunt necesare vitaminele F cu B_6 şi A.

- Se vor face spălături dezinfectante, cu efect antibiotic, se va vitaminiza corpul şi se va echilibra prin regim alimentar. Atenţie la hormoni.
- Se vor bea sucuri de legume care curăţă sângele şi hrănesc pielea:
  - morcov + sfeclă + spanac. În suc predomină morcovul, apoi spanacul.
  - morcov (bogat în vitamina A);
  - morcov + lăptucă + spanac. Lăptuca prin bogăţia de minerale conţinute (Fe, Mg, Ca, K, S, P) fluidifică sângele, dă sănătate pielii, muşchilor, părului, nervilor.
- Carpicon – vezi la „Arsuri”.
- Comprese cu frunze opărite de podbal, cât sunt încă fierbinţi. Se lasă pansamentul 2-3 h. Se va repeta procedeul în fiecare noapte. Abcesul se va deschide şi se va vindeca repede.
- Ideal este ca frunzele să fie culese când luna e în creştere şi uscate când luna e în descreştere.

  În special, renunţaţi pe procesul vindecării la consumarea de oţet.
- Este recomandată mască de faţă din drojdie de bere cu apă de trandafiri; argilă.
- Se consumă varză, păpădie.

- Infuzie de: pătlagină + muşeţel + câteva picături de tinctură de propolis, în fiecare seară, rădăcină de brusture, cicoare, conuri de hamei, trei-fraţi-pătaţi (antialergic), dud, frasin, gălbenele, muguri de plop, coada-şoricelului. Se fac spălături cu acest ceai, se aplică cataplasme, se bea. Se consumă 4 linguriţe/zi pulbere de măcriş (Rumex acetosa) cu miere, pe stomacul gol, minim 2 luni.
- Produsul pe bază de extract de propolis numit „Ardes", de la firma „Ardes" din Italia. Se comercializează şi la noi în unele farmacii din mari magazine de exemplu, în Mall.
- Aplicaţii externe cu napi fierţi şi frunze fierte de praz sau frunze proaspete strivite de săpunariţă (sau decoct din 100 g rădăcină uscată).
- Comprese cu decoct de salată verde (se fierbe 1 h la foc mic, se răceşte) sau cataplasme din lăptuci fierte în puţin ulei de măsline. Este bun la inflamaţii ale pielii, la erizipel, furuncule, acnee.
- Tamponări cu alcool salicilat (2%); felii de roşii; suc de varză; suc de creson sau oţet de hrean (hreanul ras se lasă 7 zile în oţet); macerat de tătăneasă în alcool, timp de 7 zile, seara şi dimineaţa, după spălarea cu apă călduţă şi săpun (Cheia).
- Din 2-3 linguri argilă (antiinfecţioasă, bacteriostatică) cu apă se face o pastă puţin mai groasă decât smântâna. Se întinde pe suprafaţa cu probleme (coşuri, dermatoze). Se lasă să se usuce. Se spală cu apă călduţă. Se aplică 6 cataplasme/zi, dimineaţa, la prânz, seara. Intern: 1 linguriţă argilă cernută fin/1 pahar apă. Se amestecă şi se lasă peste noapte să se dizolve. A doua zi dimineaţa se bea înghiţitură cu înghiţitură, pe stomacul gol. Dacă apar constipaţii, se micşorează doza de argilă. Dacă persistă, se întrerupe 15 zile. Cura ţine în prima lună 3 săptămâni, apoi 10 zile/lună. Argila este incompatibilă cu mâncarea grasă. Se beau multe ceaiuri şi lichide în general.
- Se stă cu faţa la ultraviolete.
- Beţi zilnic 1 l infuzie de urzici, repartizat pe întreaga zi. Extern, aplicaţi dimineaţa şi seara macerat de hrean (10 zile) în oţet.
- 1/2 pahar suc de creson + ulei de măsline sau migdale; sau frunze proaspete strivite, cu sucul cărora se ung coşurile.
- Frunze proaspete de creson strivite se aplică pe regiunea respectivă, sau decoct din 100 g rădăcină uscată. Se fac aplicări şi tamponaje.
- Mască cu drojdie de bere.
- Se ung locurile bolnave cu alifie de propolis, se tamponează cu acneol (preparat apicol).
- Tratament balnear: în staţiuni cu ape sulfuroase: Herculane, Olăneşti, Călimăneşti, Pucioasa.
- Masarea zonei reflectogene a suprarenalelor.
- Loţiunea antiacneică „Acnesol" este un balsam obţinut din arborele de Benzoe care creşte în sud-estul Asiei (Sumatra, Bengal). Această plantă conferă un

efect antiseptic şi cicatrizant. Este distribuit în România de Quantumpharm sub licenţă Transvital Cosmetics, în farmacii şi magazine naturiste.

- „Acnetol", produs de laboratoarele Medica, conţine aloe vera, echinaceea purpureea, urtica dioica. Ajută în acnee, infecţii ale pielii, tulburări trofice ale pielii.

***Foliculită** – este o inflamaţie purulentă la rădăcina părului. Este produsă de microbi piogeni (stafilococi) sau ciuperci.* Impetigo folicular *este produs de streptococ, inflamând mai mulţi foliculi pe o zonă.*

Foliculitele localizate la gene (urcior, orgelet) sau la perii din nas sunt însoţite de dureri şi uneori recidivează. Foliculita se prezintă ca o veziculă cu un lichid galben, centrată pe un fir de păr. Pielea înconjurătoare (1/2-1 cm) e roşie. După 4-5 zile se usucă, coaja cade.

În general, infecţiile stafilococice de tipul foliculitei, furunculozei sau perionixisului (panariţiu) sunt favorizate de diabet. Deci, pentru a fi eficient tratamentul piodermitelor, trebuie tratat şi diabetul.

- Carpicon – vezi la „Arsuri".
- cataplasme şi băi cu infuzie de muşeţel, soc, volbură, urzică-moartă albă, plop negru, unguent cu propolis.
- Cataplasmă cu mărul-lupului, 3-4 h/zi, se lasă să se zvinte, se repetă.

Furunculoză

Începe tot ca o foliculită, cu roşeaţă, mâncărime, dar microbii foarte puternici formează un nodul tare în jurul foliculului, tare şi dureros. După câteva zile devine moale din cauza puroiului format şi se sparge, puroiul curgând. Dacă nu iese suficient se intervine chirurgical. Nu se sparge deoarece pot reintra microbii.

Apar furuncule, mai mulţi ani, mai ales pe ceafă, fese, antebraţ.

Des apare la diabetici, nefritici, surmenaţi. Cauza o constituie stafilococii care se instalează când organismul nu mai opune rezistenţă. Se tratează boala primară şi furunculul.

Ajută sărurile minerale : Cu-Au-Ag.

- se aplică un plasture preparat dintr-o lingură cu ulei de măsline, o lingură cu ceară de albine şi una de tătănească care se fierb în baie de abur până se omogenizează.
- Se va face o curăţire a corpului de toxine şi o hrănire a pielii cu sucuri de legume :
  - morcov + sfeclă + spanac ;
  - morcov + sfeclă + castravete ;
  - morcov + lăptucă + spanac.
- Extern – se unge de 3-4 ori/zi cu ceapă sau praz.
- Carpicon – vezi la „Arsuri".

- Se bea ceai de cicoare; măceș 30 g, frunze de nuc 20 g, frunze de urzică 30 g, trei-frați-pătați 20 g – infuzie cu 1 lingură amestec la o cană – se beau 2-3 căni/zi; brustur; nalbă; osul-iepurelui; păpădie; săpunariță; sovârf; unguraș; volbură, gălbenele, coada-șoricelului (și cataplasme).
- Nuca este drenor cutanat și limfatic, are acțiune antialergică și antiinflamatoare; băi cu decoct din frunze de nuc (100 g în 3-4 l apă, timp de 15 min. – lichidul se amestecă cu apa din baie și se stă în baie 20 min.).
- Se lipește cu leucoplast partea zemoasă a unei frunze de Aloe vera. Se schimbă din când în când cu altă frunză, după ce s-a spălat locul cu ceai de gălbenele sau mușețel. Se mai poate folosi produsul „Propolis Creme" (vezi la p. 225).
- Cataplasme cu făină de in amestecată cu apă fierbinte și praf de mușețel, pusă între 2 bucăți de pânză și aplicată pe furuncul (pastă care calmează durerile, ajută la colectarea și evacuarea puroiului – se menține caldă permanent, timp de 2-3 h).
- Cataplasme și băi cu: infuzie de mușețel; soc; frunze de nalbă (ajută foarte mult la colectare, fiind emoliente – cataplasme cu frunze opărite cu apă și aplicate pe furuncul); pătlagină; decoct cu 200 g rădăcină proaspătă de brusture/1 l apă – se spală și se pun comprese; decoct din coajă albă (scoarța a doua) de ienupăr, cu 30 g/litru. Se bea fracționat în 24 h.
- Cataplasme groase cu argilă ținute 1 h, apoi se schimbă de 4-6 ori/zi. Intern, 1 linguriță praf de argilă, în 1/2 pahar apă, pregătită seara și băută dimineața.
- Comprese cu frunze fierte de lăptucă cu puțin ulei.
- Cataplasme cu măslină coaptă și pisată.
- Cataplasme cu frunze fierte de măcriș, sfeclă.
- Cataplasme cu smochine tăiate în jumătate și fierte în apă sau lapte. Au acțiune emolientă.
- Se freacă furunculul cu 1/2 nap copt cu coajă, presând ușor, să iasă sucul, și se lasă ca pansament.
- Decoct de morcovi dați prin răzătoare sau decoct de frunze proaspete, sub formă de comprese.
- Macerat cu o mână de floarea-paștelui proaspătă/1 l oțet. Se unge partea bolnavă.
- Se aplică foi strivite de varză și se bea suc de varză (1-2 pahare/zi).
- Unguent cu propolis 20% în vaselină și propolis spray.
- Se aplică local ceapă coaptă în cuptor, caldă. Cataplasme cu frunze de vânătă.
- Se amestecă 3 părți miere cu 1 parte făină de grâu. Se pansează și se schimbă pansamentul la 10 h. apoi se spală locul cu ceai de mușețel + patlagină (infuzie din 2 +2 linguri de plante/1 l apă).
  Rețetă recomandată de terapeuții naturiști Iulia Tunaru și Assem Hassan.

Panarițiu *– este o piodermită stafilococică a degetelor, localizată în special în jurul unghiilor, de multe ori cu caracter purulent, dar uneori este produsă de ciuperci. Chenarul inflamator din jurul unghiei este dureros. Leziunea recidivează. Uneori necesită intervenție chirurgicală (incizie).*

Scurgerea de puroi este denumită „pioree".

- Carpicon – unguent – vezi la „Arsuri".
- Masarea degetului corespunzător de la picioare. Masarea zonelor reflexe ale punctelor limfatice.
- De mai multe ori/zi băi fierbinți de mușețel (câte 1/2 h). Se pune un bandaj cu argilă albă, după ce am uns cu alifie de gălbenele.
- Usturoi fiert în lapte sau apă (se ține mâna 1/2 h). Dacă face puroi, se ține o compresă cu terci de semințe de in (se înmoaie 1 linguriță semințe de in într-o 1/2 cană cu apă clocotită; se lasă să se răcească, se zdrobesc în piuliță și se fac cataplasme mici, ce se pun calde pe deget). Dacă atunci abcesul se deschide, se face o baie la deget cu ceai de mușețel. La urmă se pun comprese cu ulei de sunătoare.
- Se face amestec în părți egale din: pătrunjel de câmp + nalbă-mare (albă) + rădăcini de ferigă + flori de soc. Se pun 15 g plante la 1/2 l vin alb, se macerează noaptea în apă rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește până la punctul de fierbere. Se introduce degetul 2 h în vinul călduț de plante, se răzuie praf de cretă, se aplică local și se leagă un bandaj.
- Alifie de drăgaică – suc proaspăt de drăgaică amestecat cu unt – se ține la frigider.

Piodermite streptococice

Eczeme streptococice *– Eczema streptococică apare ca o complicație, de cele mai multe ori pe un intertrigo preexistent. Apar vezicule mai ales la periferia placardului, cu zemuire. Mâncărimea este din ce în ce mai intensă. Afecțiunea poate deveni cronică, se acoperă cu scuame care recidivează ușor.*

Pentru a preveni boala, se va face dezinfecția pielii, mai ales când sunt răni care pot fi poarta de intrare a microbilor. Se vor folosi antiseptice cum ar fi violetul de gențiană, spălări cu ceaiuri dezinfectante (mușețel, nuc, pătlagină, coada-șoricelului, pelin etc). Preparatele cu propolis omoară microbul. Ajutător pentru dezintoxicare, prurit și chiar vindecare este și tratamentul de la *„Eczeme alergice"*. Folositoare sunt preparatele firmei „For Ever Living Products" (în special pe bază de propolis și aloe cu alte plante).

- Vitamine necesare: B_2, E, F (cu B_6 și A), K, B_{12}, C, Mn (antitoxic).
- Propolis spray pe locul afectat de 2 ori/zi, apoi se folosește unguentul cu propolis. Se beau și 20-30 picături tinctură de propolis.
- Local, se aplică fructe zdrobite de cătină, apoi după 1/2 h se unge cu ulei de cătină.

Erizipel *– este o boală infecțioasă care afectează ganglionii și circulația limfatică.*

Caracteristică este o pată roșie, caldă cu suprafața catifelată și cu marginile ușor ridicate. Poate fi complicația unei răni incorect tratate. Ganglionii regionali se pot și ei inflama. Febra este însoțită de dureri de cap. Este o boală

recidivantă, putând apare în acelaşi loc de mai multe ori, cu tendinţe de mărire. Se poate produce septicemie şi moarte.

Trebuie distrus streptococul ; este necesară dezinfectarea hainelor, izolarea bolnavului mai ales de copii, femei gravide, persoane slăbite.

- Se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - spanac;
  - morcov + sfeclă + castravete;
  - morcov + ţelină + spanac.
- Se unge locul cu alifie de gălbenele şi se pun comprese cu bitter suedez. Se pune deasupra pansament. Se ţine 2-4 ore.
- comprese cu infuzie de podbal răcită sau foi de varză zdrobite. Se bea o ceaşcă cu infuzie de ventrilică cu 1/2 h înainte de micul dejun, iar în cursul zilei 3-4 ceşti cu ceai de urzici.
- Cataplasme cu frunze de podbal, lăptuci (fierte în ulei de măsline).
- Infuzie de podbal.
- Frunze de varză.
- Suc de urechelniţă, ventrilică, urzică.
- Ulei de migdale dulci (emolient).
- Grigore Mihăescu, în cartea *Fructele în alimentaţie, bioterapie şi cosmetică*, indică decoct din scoarţă de corn (intern).
- Se aplică extract fluid de sânziene galbene: 20 linguri pulbere + 3 părţi alcool 90° + 1 parte apă, cât să acopere pulberea cu peste 1 cm. Se lasă la macerat 14 zile, se stoarce, se filtrează. Se pune într-o farfurie întinsă tinctura şi se lasă la evaporat 12-24 h, până când volumul scade la 1/3. Se obţine o pastă închisă la culoare şi foarte parfumată. Se ţine la frigider doar 7 zile. Extractul se aplică o dată/zi, seara şi se lasă să se usuce. Tratamentul durează o săptămână.

Acupunctură şi presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctură să se adreseze unui specialist.

„Asaltul suprem" – F3, care se află pe faţa dorsală a piciorului, în unghiul format din cele 2 oase din prelungirea degetelor 1 şi 2 (mare şi următorul) – tonifiere (înşurubare), 5-10 min., 10 şedinţe.

„Izvorul de la cotitură" – F8 – care se află deasupra extremităţii interne a plicei de flexie a genunchiului – tonifiere.

Masarea zonelor reflexe: suprarenale – rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide.

***Eritemul** este o roşeaţă a pielii. Lipsa vitaminelor B_1, B_2, PP, B_6 determină apariţia dermatitei seboreice manifestată prin eritem, mai ales între sprâncene, pe nas, bărbie, în jurul gurii (în colţurile gurii crăpăturile sunt mai profunde şi se pot infecta).* Fructele care conţin vitaminele B_1, B_2, PP, B_6, sunt: piersici, mere, pere, căpşune, cătină.

***Crăpături în colţul gurii (zăbăluţa sau preleşul)** – sunt streptococii localizate la colţurile gurii. Se caracterizează printr-o plesnitură superficială a pielii şi mucoasei colţurilor gurii, care zemuieşte şi se acoperă de o crustă de culoarea mierii, tipică pentru leziunile streptococice. Leziunea este dureroasă, mai ales în timpul vorbirii sau alimentaţiei. Leziuni asemănătoare pot fi date de Candida, dar aceste leziuni se acoperă de un depozit albicios.*

Lipsa vitaminei B_2 determină mai ales leziuni de tip cutaneo-mucoase.

- infuzie frunze de podbal (2 linguri/cană). Cataplasme.

Intertrigo

În locurile unde suprafeţele de piele vin în contact una cu alta, se observă eroziuni cu zemuire şi formare de cruste. Bolnavii au mâncărimi mari. O complicaţie este eczema streptococică cu vezicule şi zemuire importantă.

Se poate croniciza, acoperindu-se cu scuame. Recidivează uşor.

Igiena este foarte importantă.

- Se ung locurile cu ulei de cătină şi unguent de propolis.
- Tinctură de răchitan (o parte flori şi frunze şi 5 părţi alcool – se ţine la macerat 8 zile, se strecoară) – se ung, se tamponează locurile bolnave.

***Lupus** – Este o boală multiviscerală determinată de un dezechilibru al sistemului imunitar – limfocitele T nu îşi exercită rolul lor reglator asupra limfocitelor B, care ajung să prelucreze mari cantităţi de autoanticorp. Poate fi o „tuberculoză cutanată" care produce ulceraţii mutilante şi cicatrice sau „lupus eritematos" care se caracterizează prin apariţia pe obraji a unei leziuni roşiatice, congestive, ca un fluture, de o parte şi de alta a nasului, în prima fază.*

Aceasta este numai una dintre manifestările acestei boli de autoagresiune care poate interesa arterele mici din întreg organismul (rinichi, inimă, ficat etc.) şi poate avea o evoluţie fatală. Sunt necesare antiinflamatoare (similare cortizonului). Este necesar consult medical.

Ca şi poliartrita reumatoidă, sclerodermia, polimiozita, dermatomiozita, lupus face parte din colagenoze sau boli sistemice, deoarece afectează multiple organe şi sisteme. Se spune că boala apare în anumite momente ale vieţii când, datorită unor emoţii puternice, sistemul nervos nu mai poate controla sistemul endocrin.

- Dietoterapia este importantă în toate bolile sistemice. Se vor consuma:
  - fulgi de ovăz (100 g/zi) cu efect antiinflamator.
  - terci de grâu fiert – ajută la eliminarea durerilor.
  - mere (1,5 kg/zi).
  - fructe de pădure: coacăze negre, afine – înmuiate în apă (2 căni/zi) ajută la cicatrizarea ţesuturilor afectate.
  - seminţe de floarea-soarelui, neprăjite, eventual încolţite (100-200 g/zi), au efect emolient şi regenerator.

– polen (3-6 lingurițe/zi înainte de masă) pentru aminoacizi, enzime și factori de creștere.
Dieta va consta din legume, cereale, fructe, fără carne, miere în loc de zahăr, fără alcool, oțet, băuturi acide, fără sare de lămâie și fără condimente.

- Febra se tratează cu ghințură – 0,25 g de 1-3 ori/zi.
- Durerea se tratează cu infuzie de flori albe de nufăr (o cană dimineața) și tei (o cană seara).
- Macerat la rece din: busuioc, coada-calului, trei-frați-pătați și ghimpe (măcinate) – 20 g amestec/1 l apă rece – 24 ore), care se bea a doua zi între mese și pulbere de plante din: mentă, gălbenele din care se ia de 3 ori/zi câte o linguriță înainte de mese, pentru tratamentul de fond al bolii.
- Local, se pun comprese cu macerat la rece din tătăneasă (30 g/300 ml apă) în perioadele active ale bolii sau macerat la rece din boia de ardei iute (10 g/200 ml apă) în perioadele de acalmie când articulațiile nu sunt umflate și roșii, în ședințe de 5-15 min. apoi se face masaj cu alifie de gălbenele. Se vor folosi creme împotriva razelor ultraviolete și băi generale de plante (paie de ovăz, rozmarin, coada-racului și coada-șoricelului).
- Spălări, comprese, cataplasmă cu coada-calului.
- Exerciții fizice medicale (după dr. Cristian Boerescu).

***Pecingine (Impedigo)** – Bășicuțe purulente produse de streptococ sau stafilococ, apoi ulcerează și se acoperă de cruste.*

- Este bun oțetul de mere, se aplică suc de nucă extern, cataplasme cu frunze de vânătă, frunze de varză, păpădie, rostopască.
- Loțiuni sau cataplasme cu decoct de iarbă-mare (2 linguri/1 cană), flori de lumânărică – calmează mâncărimile; infuzie de frunze de mesteacăn; decoct de coajă de crușin; spălări cu infuzie de nuc pe zonele afectate.
- Suc de morcov – loționări cu suc.
- Pomadă de muguri de plop negru: 40 g muguri, 100 g ceară topită 3 h la baia de apă, în care se adaugă aproape de răcire 50 g lanolină.

***Psoriazis** – Afecțiune genetică, necontagioasă, apar pe piele pete roșiatice acoperite cu scuame albe – sidefii, groase, stratificate și lucioase. Alt tip seamănă cu solzii de pește, iar în al treilea tip pielea este pergamentată, crăpată, groasă, iar crăpăturile se adâncesc noaptea și pricinuiesc chinuri mari. Stratificările masive jenează mișcările și provoacă dureri, mâncărimi, apoi fisuri – se presupune proasta funcționare a ficatului.*

Este de cauză necunoscută, poate o urmare a sensibilizării organismului față de diferite substanțe. Șocurile psihice, stresul major și o alimentație nesănătoasă induc apariția episoadelor de psoriazis. Deci, se impune atenție la modul de a gândi și la alimentație. Pentru diminuarea stresului se pot lua preparate din plante medicinale – vezi capitolul „Nevroza astenică".

În mod obișnuit, boala apare la nivelul coatelor, al genunchilor, pe pielea capului și a palmelor (locuri expuse la presiuni repetate) și este însoțită de prurit.

În bolile de piele, pentru purificarea organismului, pe lângă posturile urmate de o alimentaţie sănătoasă, se vor folosi plante medicinale laxative, depurative şi tonice amare (vezi „Aparatul circulator – Intoxicaţii").

- Ceai depurativ de lumânărică, muşeţel, tei şi brusture. Pe locurile bolnave se va face masaj cu ulei presat la rece din arahide. Se face masaj pe coloană pentru a stimula nervii şi circulaţia sângelui. Ajută lecitina. Se fac aplicaţii cu pudră de grafit. Regim alimentar.
- Cataplasme cu tărâţe înmuiate în apă caldă. Pasta de tărâţe se pune în tifon cu găuri mari şi se aplică pe locul afectat, ţinînd minim 1/2 h pentru ca să se înmoaie crustele. Apoi, pe locul zvântat, se aplică unguent de tătăneasă. Laboratoarele Plantavorel din Piatra-Neamţ ne oferă ceva similar, produsul „Radex", un amestec de tătăneasă şi ulei de cătină, excepţional pentru bolile de piele.
- Unguent „Propoderm".
- alifie de gălbenele (50 g osânză + 30 g gălbenele – se ţin pe foc 10 minute, se strecoară. Se păstrează la frigider.
- ulei de cătină sau arnică.
- „Margusa" – vezi „Pielea" – Generalităţi.

Mi se pare interesant ce spune dr. Ion Nica în *Formula AS*, martie 1998: „Pot apărea manifestări de tip reumatismal foarte severe: poliartrită reumatoidă, o afecţiune anchilozantă, deformantă a membrelor, neacomodare vizuală de la lumină la semiobscuritate. Poate exista posibilitatea unei predispoziţii ereditare pentru tulburări ale microcirculaţiei sanguine, uneori şi limfatice, ce îmbracă aspecte patologice diferite (boli angioase, ischemice, cataractă etc.)".

- După curăţarea cu spirt, se va unge pielea cu sucul plantei săpunel (săpuniţă – *Saponaria officinalis*).
- Se unge pielea cu alifie de rostopască: 50 g untură porc de pe intestin + 5 g suc de rostopască. Alifia se păstrează la frigider.
- Băi cu caşul-popii şi coada-calului, de 3 ori/săptămână. Plantele se pun peste noapte în apă rece, 200 g pentru o baie, încălzindu-se înainte de întrebuinţare până aproape de punctul de fierbere. Se strecoară şi se adaugă în apa din baie, care trebuie să dureze 30 min. Lichidul să nu depăşească nivelul inimii; băi de nalbă şi coada-calului. Aceste băi şi alifia de rostopască se folosesc şi în neurodermite.
- Ceai din următorul amestec (1 linguriţă amestec/1 ceaşcă – infuzie. Este bine să se folosească plante proaspete): 10 g scoarţă (coajă) de stejar, 30 g scoarţă de salcie, 40 g barba-popii, 20 g fumărică, 20 g coajă de nucă sau alune, 30 g rostopască, 50 g urzici, 30 g ventrilică sau şopârliţă, 30 g filimică (gălbenele), 20 g coada-şoricelului. Se face infuzie cu 1 linguriţă plantă/1 cană. Se beau 1/2-2 l/zi, înghiţitură cu înghiţitură. Acest tratament este valabil şi în tratarea neurodermitelor.
- Se bea ceai de: tătăneasă (infuzie cu o linguriţă rădăcini/cană – are proprietăţi antimicotice, este cicatrizant, decongestiv, antiinflamator), în

cantităţi mici, cu prudenţă – comprese cu decoct de rădăcini de tătăneasă; infuzie de frunze de mur.

- Cataplasme cu frunze şi muguri de mesteacăn, 4-5 linguriţe/200 ml apă.
- Cataplasme cu frunze fierte de spanac în ulei de porumb.
- Ungere cu coji verzi de nucă. Decoct cu 20 g frunze de nuc în 200 ml apă pentru comprese.
- Decoct de pedicuţă din părţile aeriene; de mur, 20 g/200 ml apă; de drăgaică; de rădăcini de săpunariţă (şi intern), pentru cataplasme.
- Macerat din 150 g tătăneasă/1 l apă fierbinte. Se ţine 12 h, apoi se fac spălături şi comprese.
- Ulei de migdale (cu efect emolient), ulei de sunătoare sau ulei de pin, cu care se ung regiunile respective.
- Infuzie cu 2 linguriţe/cană, de dediţel, pentru cataplasme; infuzie cu 1/2 linguriţă/cană rostopască, din care se ia 1 lingură la 3 h. Se fac şi comprese.
- Se folosesc gogoşile de pe frunzele de gorun – se ung părţile bolnave cu negreala din aceste gogoşi.
- Se ung părţile afectate cu suc din tulpinele tinere de la planta: laptele-cucului (laptele-câinelui).
- Alifie de propolis pentru ungere, se iau 30-40 picături tinctură de propolis de 3 ori/zi, înainte de mese.
- Ultraviolete. Helioterapia ameliorează boala. În laborator se practică PUVA-terapie (raze ultraviolete cu anumite lungimi de undă). Pe plan mondial, produşii de tip cortizonic au fost înlocuiţi cu derivaţi ai vitamina D.
- Masarea zonelor reflexe: uretere – rinichi – vezică urinară, suprarenale, paratiroide, organe de metabolism, puncte limfatice.
- Se aplică de 3 ori/zi extract fluid de sânziene (vezi la erizipel), pe termen lung, asociat cu remedii detoxificante şi o dietă corespunzătoare. Vezi la „Cancer la ficat" reţeta d-nei Georgeta Stanciu, valabilă şi pentru psoriazis. Are efect de curăţare a ficatului, iar aceasta duce la vindecarea psoriazisului.
- Gama de produse „Psoremiss" (2 unguente, regim, vitamine antioxidante...) recomandate de Centrul dermatologic Psoremiss din România.

Terapeuţii naturişti Iulia Tunaru şi Assem Hassan oferă următoarele recomandări:

- Repaus alimentar: 42 de zile se consumă fructe şi legume crude, bine mestecate. Nu se amestecă fructe acide cu alcaline şi nici legume cu fructe. De exemplu, dimineaţa caise, la prânz salată de roşii cu ulei presat la rece şi 1 legătură pătrunjel, seara fructe ori un singur fel de legume sau fructe într-o zi. Revenirea la alimentaţia preparată termic se face lent. În prima zi, supă de legume, a doua zi, piure de legume.

  Alimente-medicament: morcovi, ridichi, roşii, ardei, pătrunjel, peşte fiert, gălbenuş de ou crud, ulei presat la rece, lapte nefiert, kefir, lapte bătut etc.

  Alimente interzise: carne, vinete, zahăr, oţet, ulei şi ceapă prăjită, alcool, pâine albă. În loc de zahăr – miere, în loc de oţet – lămâie.

- Clismă în cele 42 de zile de regim – zilnic 2 l din amestecul: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, urzică, frunze de frasin. Infuzie din 4 linguri amestec/2 l apă. Zilnic se consumă 1 lingură miere între orele 15 şi 18.
- Extern: cataplasme cu frunze zdrobite de pătlăgele roşii.
- Spălături, comprese cu fiertură de: 200 g coajă stejar, 200 g coajă salcie, 100 g urzică/la 3 l apă. Se unge apoi cu următorul preparat: se fierb 15 min., în ulei de porumb, boabe de ovăz şi seminţe de spanac. După 2-3 ore se filtrează şi se păstrează la rece şi întuneric.
- Călcatul apei, de 2 ori/săptămână. Se pune apă rece în cadă şi se calcă 15 min.
- Respiraţii abdominale zilnice (10 min., dimineaţa şi seara). Se inspiră încet pe nas, umflând abdomenul, apoi se expiră încet pe nas, sugând abdomenul.
- Meditaţie şi rugăciune – 15 minute pe zi.
- Stimulare funcţie ficat, rinichi, bilă: tratament homeopatic, acupunctură, reflexoterapie etc.
- Luaţi lapte cu ceapă şi miere: 2 cepe de arpagic se fierb 15 minute la foc mic cu un pahar cu lapte. Se strecoară, se îndulceşte cu 2 linguri cu miere şi se ţine în frigider până la o săptămână. La copii se dau 2 linguriţe seara, la adulţi 3-4 pahare pe săptămână, timp de două săptămâni.
- Ungeri cu urină.
- Ungeţi locurile bolnave cu alifie de iarbă mare şi miere, se spală apoi locul şi se pregăteşte pentru noapte astfel: un cartof se dă pe răzătoarea mică, se pune o foaie de plastic şi se aplică apoi un bandaj pe locurile afectate. După două săptămâni pielea se reface.
- Alifia de iarbă mare şi miere se prepară astfel: 1 kg rădăcină de Iarbă Mare, tăiată mărunt se pune la fiert cu 2 litri de apă şi un kg de miere. Se fierbe până ce scade la 1 kg. Se strecoară cald (la răcire se îngroaşă).
- Înainte de a unge cu alifia, se prepară un decoct mai diluat de iarbă mare (ceai). Cu această fiertură se spală rănile, care apoi se ung cu alifie. Iarba Mare se numeşte ştiinţific *Inula Helenium* (Lacrimile Elenei). Se poate procura de la Plafar (Revista *Formula AS* nr. 385, 25 octombrie 1999).

Scabia (râia) – Boală produsă de un parazit care-şi depune ouăle, săpând canale în piele.

Este o boală contagioasă, parazitul „Sarcoptes scabiei" instalându-se pe cei lipsiţi de igienă.

Se manifestă printr-o puternică mâncărime a pielii, mai ales noaptea şi prin apariţia pe piele a unor mici băşicuţe. Se localizează în special între degete, în zona axilară, mamelonară în plicile subfesiere, pe faţa internă a coapsei, la organele genitale. Semnul caracteristic este apariţia în zonele lezate a unui şanţ acarian la suprafaţa căruia sunt mici orificii care se văd cu lupa, pe unde ies larvele parazitului.

Din cauza scărpinatului se pot produce cruste şi chiar piodermii. Se vor aplica pomezi cu sulf.

Săpunul de casă curăţă bine pielea afectată. După baie se unge corpul cu alifie de pucioasă. Rufele se fierb cu sodă de rufe şi săpun de sulf. Boala se vindecă în 4-5 zile.

- Se fac spălări ale lenjeriei şi pielii afectate cu leşie. Leşia se obţine prin macerarea cenuşei în apă, de seara până dimineaţa. Dimineaţa se foloseşte pentru spălat lichidul. După spălare, se aplică pe locurile bolnave şi se freacă cu o pomadă făcută din cenuşă şi petrol.
- Se prepară un amestec din 100 g rădăcină zdrobită de iarba-amorului. Se fierbe câteva min. în 250 g ulei. Se strecoară prin tifon. Se ia o parte din rămăşiţele din tifon, se moaie în uleiul călduţ obţinut din strecurarea amestecului şi se unge pielea cu mâncărimi, de 2 ori/zi, timp de 3-4 zile. După aceste aplicări, apare o erupţie care precede vindecarea.
- Se freacă leziunile cu frunze proaspete de izmă, apoi se tamponează cu infuzie de 100 g plantă uscată/1 l apă.
- Tamponări cu suc de rostopască ; spălări cu infuzie de troscot şi de nuc.

B. Dermatoze

Alergie, urticarii – *o stare de reactivitate modificată, cu dermatoză de sensibilitate la consumarea de alimente pe care organismul nu le suportă sau după atingerea anumitor substanţe la care e sensibil – de asemenea, se pot produce sensibilizări la temperaturi foarte înalte sau scăzute, la vopsele de păr sau coloranţi de pânze, la anumiţi microbi, fibre de ţesătură etc. – apar papule asemănătoare cu urma pe care o lasă atingerea cu urzică, însoţite de mâncărimi, urticarii, eczeme, edeme, prurit, astm etc. Pot apărea leziuni şi pe faringe sau alte organe interne. Erupţiile pot fi şi sub alte forme, funcţie de intensitatea alergiei : pete roşii ca la scarlatină sau pojar, leziuni roşiatice acoperite cu scuame (eczematide), leziuni veziculoase (dishidroză), leziuni nodulare (alergide vasculare ale membrelor inferioare).*

Se manifestă în două moduri :

- generalizat în întregul organism : şocul anafilactic ;
- localizat : urticarie, eczeme, astm etc.

Din combinarea anticorpilor cu antigenii (care au provocat alergia), rezultă substanţe toxice în genul histaminei, care produce fenomene patologice, umori foarte grave (şocul anafilactic, caracterizat prin frisoane, astm, diaree, edem, putând duce la moarte).

Mai des apare *urticaria* provocată de alimente sau medicamente la care organismul este sensibil. Se recunoaşte prin plăcile roşii, uşor reliefate, de diferite dimensiuni. Sunt însoţite de mâncărime, apar şi dispar repede, schimbându-şi locurile la câteva ore. Când au dimensiuni foarte mari, starea se numeşte edem Quincke. Dacă se localizează pe mucoasa laringelui, se poate produce sufocarea.

Evitaţi îmbrăcămintea sintetică, cosmeticele industriale, stresul, neonul, aparatura electro-magnetică (televizor, telefon mobil). Se face seara, cel puţin

la picioare, baie cu sare grunjoasă. Se merge desculţ pe pământ, prin rouă sau apă. Se beau zilnic ceaiuri depurative. Se ţine regim alimentar, dacă se poate numai cu crudităţi.

Se însoţeşte de prurit.

- Pentru *alergie* se va face o curăţire a sângelui şi o hrănire a pielii cu sucuri de legume:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + sfeclă + castraveţi.

  Cantitatea de castraveţi va fi mai mică decât la celelalte legume. Va predomina morcovul.
  - suc de morcov.
- Produsul Bio-Seleniu+Zinc conţine antioxidanţi care ajută la neutralizarea radicalilor liberi (produşi toxici ai metabolismului) ce slăbesc sistemul imunitar. Seleniul este un puternic antioxidant, zincul protejează pielea, iar conţinutul acestui produs în vit. A, B6, C şi E ajută la absorbţia acestor minerale.
- În caz de alergie cronică (la medicamente etc.), se ia dimineaţa sublingual lăptişor de matcă şi se bea ceai de trei-fraţi-pătaţi.
- „Propolisul" are acţiune antialergică. Simptomele reacţiei alergice ca dispneea, înroşirea pielii, creşterea secreţiilor nasului (rinită) şi de suc gastric, precum şi creşterea temperaturii apar ca urmare a eliberării de histamină din mastocide (un gen de eritrocite). Histamina e eliberată atunci când alergenul este legat de imunoglobulina E din membrana externă a mastocidelor. Ca rezultat, pe fondul consumului de ATP (adenozintrifosfat), se deschid canalele specifice pentru ionii de Ca din membrana externă a mastocidelor, permiţând penetrarea acestora în celule. Ionii de Ca au sarcina pozitivă dublă şi permit eliberarea a două molecule de histamină. Datorită marii capacităţi de reacţie, ATP, care deschide canalele de Ca, va acţiona preferenţial pentru fosfat. Ca urmare, în prezenţa flavonoizilor din propolis, canalele de Ca rămân închise şi mastocidele nu mai pot elibera histamina, astfel că nu se mai produc simptomele reacţiei alergice. Prin excepţie, uneori propolisul poate fi chiar el provocator de alergii datorită conţinutului în esteri ai acidului cinamic şi cafeic sau al polenului.
- Contra pruritului, să se aplice pe piele alcool camforat în care se pun câteva pic. de ulei de mentă.

Urticarie cronică

- Metoda chinezească (dată în *Formula AS* nr. 409): se aplică o ventuză peste ombilic. Pielea şi ventuza se dezinfectează înainte cu alcool. Ventuza se ţine 30 de minute pe ombilic, apoi se scoate cu grijă. O cură durează 3 zile consecutiv, se face o pauză de o zi şi dacă este cazul se reia cura. Acest tratament revigorează întreg organismul.
- cura de ape minerale de la izvoarele din staţiunea Olăneşti – Vâlcea.

- regim alimentar fără carne, lapte dulce, alcool, cafea, coloranți și arome chimice. Se consumă : legume, fructe, sucuri naturale, mult morcov ras, salată de țelină, lapte bătut, pește alb, cel mult piept de pui de țară.
- Se vor bea sucurile recomandate la alergie ; în plus, suc de morcovi și suc de morcov + țelină + spanac.
- Nu vă expuneți la soare dar faceți băi de aer.

Eczeme alergice – produse de sensibilizarea organismului față de anumite substanțe chimice, agenți fizici, microbi – streptococ, funcționare defectuoasă a unor organe interne ca stomac, rinichi sau sistem nervos, însoțite de roșeață și mâncărimi.

Cel mai des eczema apare la nivelul degetelor și mâinii. Apar pete roșii, pe suprafața cărora sunt vezicule pline cu lichid clar, care ulcerează, se rup din cauza scărpinatului, fiind însoțite de mâncărime. Placa începe să zemuiască. După 7-10 zile zemuirea se oprește, placa se acoperă cu scuame și se poate vindeca. Însă, în unele cazuri, după un interval variabil de la descuamare, reapar veziculele însoțite de mâncărime și zemuire și boala se extinde prin mărirea plăcii inițiale sau erupția de noi plăci în alte regiuni în special expuse frecărilor : sâni, coate, subsuori, pleoape etc.

O condiție esențială pentru vindecare este identificarea factorului care a produs sensibilizarea. Medicul alergolog poate realiza desensibilizarea prin injectarea unor doze foarte mici din substanța vinovată de producerea alergiei, astfel obișnuind organismul cu alergenul respectiv.

Dacă nu se cunoaște cauza alergiei, să se verifice (prin tubaj biliar etc.) dacă nu există giardia în bilă sau altă parte a corpului. Giardia câteodată dă și manifestări cutanate asemănătoare alergiei. Atenție la apa de la robinet care poate conține giardia (se bea apă minerală plată sau ceai).

Dacă însă sunt foarte mulți factori declanșatori interni sau externi care nu se cunosc, se va încerca să se ridice rezistența organismului. Dacă eczema nu se tratează și continuă să se vină în contact cu substanța iritativă, boala poate dura ani de zile, întinzându-se uneori pe tot corpul. Suprafețele bolnave se pot infecta ușor. Pentru a evita infectarea cu stafilococi și streptococi, este necesară curățarea riguroasă a pielii, dar nu cu apă sau săpun, care pot irita, ci cu ceai de mușețel sau alte plante cu efect dezinfectant, antialergic și antiinflamator, de exemplu : nuc, pătlagină, drăgaică, trei-frați-pătați, nalbă (mai ales rădăcina, care, fiind emolientă, împiedică formarea de riduri la apariția de eczeme pe față sau în jurul ochilor). Preparatele sintetice cu cortizon ameliorează situația, dar efectul lor nu este durabil, ele acționând numai indirect asupra procesului alergic. Unguentul cu un antiinflamator natural ar fi ideal, deoarece pielea se usucă după spălări dese cu ceai. Se vor lua preparate naturale pentru calmarea sistemului nervos și se pot pune comprese calmante cu ceai de mușețel, dar, dacă eczema este pe pleoape, să nu intre ceaiul în ochi deoarece irită. Regimul alimentar va viza în primul rând ficatul, care are mare rol în declanșarea

fenomenelor de sensibilizare. Mulţi terapeuţi naturişti recomandă urinoterapia, atât intern (cu urină proaspătă), cât şi extern (cu urină veche de 4 zile). În acest caz, atenţie la regim (vezi „Urinoterapia" din vol. I), deoarece aciditatea din urină poate produce sau eventual agrava eczema.

În formele cronice se produce îngroşarea epidermei pe suprafeţe limitate şi descuamarea ei, de asemenea însoţită de mâncărime. Se va evita contactul cu substanţe care provoacă alergia. Se vor aplica unguente cu produse ce conţin cortizon natural şi se vor lua antialergice. Uneori eczemele au o cauză internă (toxine, substanţe chimice) şi manifestate şi întreţinute de cauze externe (iritaţii ale pielii). Se va ţine regim şi se va evita contactul pielii cu substanţe iritabile (săpun, detergenţi care conţin fosfaţi în cantitate mare etc.).

În general, trebuie întărit sistemul imunitar. Este necesară o cură de dezintoxicare, apoi să vă abţineţi de la consumul de proteine animale. Să se facă masaj reflexogen. Beţi multe lichide între orele 15-19. Spălaţi bine şi lucrurile noi de îmbrăcăminte, în special când luna e descreştere. Atunci este suficient mai puţin detergent (*Puterea lunii*, de Iohanna Panugyer şi Th. Poppe, L.V.B. Bucureşti).

Pentru mâncărimi de piele se pot face băi foarte calde cu apă în care se pune puţin oţet de mere.

Erupţiile este bine să fie tratate când luna descreşte.

- Vitamine şi săruri minerale necesare: K, B_2, B_{12}, C, E, F, (cu B_6 şi A), Mn (antitoxic).
- Ceai de: anghinare, armurariu (infuzie cu 300 g frunze/1 l apă, sau decoct cu 20-30 g rădăcini/1 l apă – se beau 3 ceşti/zi înainte de mese cu 1/2 h; se pot pune şi comprese extern), cătină, drăgaică, iarbă-mare (erupţii ale pielii însoţite de mâncărimi), izmă, mesteacăn, urzică, trei-fraţi-pătaţi, turiţă-mare, ventrilică (îndeosebi împotriva mâncărimii care apare la bătrîneţe), frunze de coacăz negru (calmant, antiinfecţios), coada-şoricelului, levănţică, soc, păpădie, rădăcină de cicoare.
- Se fac şi băi de izmă, urzică, drăgaică, coada-şoricelului, muşeţel, coada--calului, urzică + soc, orez.
- Ungeri cu suc de pătlagină.
- Să se consume ridiche neagră, măceşe, pătrunjel, mărar, citrice, ardei, spanac, păpădie (cură de 14 zile).
- Spălări cu macerat în apă rece (12 h) de caşul-popii (nalbă sălbatică) sau frunze de nuc.
- Tamponări cu ulei de mentă şi alcool 90°, oţet numai la urticarii. Eczemele se pot unge cu macerat de lavandă în ulei de măsline; tamponări cu macerat (2 linguriţe/500 g apă rece, apoi se încălzeşte şi se strecoară) de caşul--popii, 12 h.
- Se freacă pielea cu alifie de gălbenele.
- Decoct din coacăze negre 5%, câte 3 linguri de 3 ori/zi. Se fierb 15 min.
- Suc: morcov 300 g, spanac 180 g; morcov 330 g, sfeclă 90 g, castravete 30 g; morcov 210 g, ţelină 120 g, spanac 90 g.

- Decoct cu 40 g rizomi de pir şi 20 g săpunariţă. Se fierb 1/2 h. Se beau 2 căni/zi. Se foloseşte şi sub formă de comprese.
- În revista *Formula AS* nr. 366, se recomandă vinul roşu natural în tratamentul alergiilor. Se bea zilnic un pahar de 125 ml. Primele semne de vindecare apar după 3-4 săptămâni. Este de preferat ca tratamentul să se facă în lunile de primăvară şi toamnă. Explicaţia medicală este că vinul roşu provoacă formarea antihistaminei, care nu este altceva decât anticorpul produs de organism pentru apărarea împotriva alergiilor. Acest tratament le este recomandat şi bolnavilor de astm – boală de natură alergică.
- Pentru „Eczeme alergice" se bea un litru de ceai preparat din: o linguriţă cu pulbere de rădăcină de brusture cu scaieţi (Arctium lappa), o linguriţă cu frunze de nuc, una cu frunze de dud şi una cu trei-fraţi-pătaţi. Este bine ca ceaiul să fie îndulcit cu miere, deoarece altfel scade puţin glicemia. Se înmoaie pulberea 2-3 ore în 1/2 l apă, se strecoară şi se pune deoparte lichidul rezultat. Pulberea rămasă de la filtrare se fierbe în 0,5 l apă, timp de 5 minute. Se combină maceratul cu fiertura şi se bea în 3-4 reprize pe parcursul unei zile. Pe piele se pune o pastă din flori de muşeţel şi apă călduţă.
- Firma „For ever living products" oferă produse cu ajutorul cărora s-au produs vindecări. Mie mi-a fost de folos unguentul cu propolis şi aloe de la această firmă.

  Se consumă: migdală, argilă, morcov, varză, măslină, portocală, păpădie, ridiche neagră, strugure.
- Lavinia Vasiliniuc, din Roşiorii de Vede, în *Formula AS*, 1997, recomandă un unguent din gălbenuş de ou fiert foarte tare care se înfige într-o andrea sau furculiţă, apoi se încălzeşte la flacăra unei lumânări. Se adună picăturile care se formează şi se unge locul. Se aplică un bandaj cu hârtie cerată ca să nu absoarbă picăturile şi se schimbă o dată/zi sau la 2 zile.
- Unguent Echinacea (produs la „Plantextract" Cluj).
- În toate eczemele, pe lângă regim alimentar se va face şi o cură de dezintoxicare cu ceai (vezi la „Sânge – Intoxicaţii" sau infuzie din următoarele combinaţii de plante: drăgaică (sânziene) + gălbenele + coada-şoricelului + roiniţă (melisă).
- Ceai „Detoxin" – Plafar.

În ***eczeme pruriginoase***:

- infuzie de: urzici (se beau 4 căni/zi), ventrilică + urzici (2 căni/zi), muşeţel, gălbenele, păpădie, hasmaţuchi (frunze şi seminţe – înlătură pruritul), trei-fraţi-pătaţi (infuzie), anghinare (se bea în 3 reprize, înainte de masă), soc (100 g flori la 1 l de apă – comprese, spălături), frunze de dud;
- decoct de iarbă-mare (se iau 3-4 linguri/zi) – ceai şi comprese;
- tinctură de răchitan (o parte flori şi frunze la 5 părţi alcool). Se macerează 8 zile. Se strecoară şi se tamponează locurile;
- ungeri cu ulei de măsline;
- se consumă ridiche neagră ca salată cu ulei sau se prepară extract apos cu glicerină, cu care se ung locurile cu eczeme;

- se consumă sparanghel crud, dat pe răzătoare sau suc.

În *eczeme cauzate de detergenţi*: apă cu bicarbonat, apoi ulei de măsline.

În *eczeme zemuinde*: coada-şoricelului, muşeţel, gălbenele, rădăcini de săpunariţă, rădăcini de tătăneasă, ciuin alb şi roşu sau rădăcini de săpunariţă, muguri de plop (infuzie pentru băi şi cataplasme), frunze de nuc (decoct pentru băi).

În *eczeme uscate*: rădăcini de brusture – comprese cu infuzie din 2 linguri/ cană; cataplasme cu decoct din 1 lingură rădăcină de ştevie.

- Se face cură internă şi externă cu ulei de cătină.
- Se unge locul afectat şi se beau 2 linguri/zi, una la micul dejun şi una la cină, cu ulei de porumb.
- Cataplasme cu morcov ras, frunze de varză strivite.
- Ulei de levănţică obţinut prin macerarea a 2-3 linguri de vârfuri înflorite la un litru untdelemn timp de 5 zile, ţinut la soare. Se strecoară şi din nou se adaugă în ulei flori, pentru ca uleiul să capete miros puternic de levănţică. Se foloseşte la ungere.
- Aloe (folosită şi la iradiaţii).
- O priză de ceai negru, chinezesc, se fierbe într-o cană de apă 2-3 min. Se lasă să infuzeze 15 min., apoi se strecoară. Se ia o bucată de vată, se îmbibă cu ceai, se aşază pe locul iritat de piele, se acoperă cu o folie de plastic, se lipeşte cu leucoplast pe margini şi se lasă 1 h. Se face de 2-3 ori/zi timp de câteva luni.

Alergie la polen

- Spălarea căilor nazale, dimineaţa şi seara, cu ser fiziologic călduţ sau cu apă sărată (1 linguriţă rasă/1 l apă) fiartă 20 min., apă sărată călduţă (200 ml); se trage pe nări alternativ, până ajunge în gură. Se pune lichidul în căuşul palmei. Tratamentul este îndelungat.
- Cei care au alergie la polen să-şi ungă nările cu ulei când sunt în contact cu polenul.
- Se face tratament cu ulei de cătină.

Eczeme după ras: spălături cu coada-calului.

***Ihtioză** (uscăciune exagerată a pielii) – se formează scuame ca solzii de peşte – este datorată unor distrofii, asociată de multe ori cu tulburări ale glandelor cu secreţie internă.*

Este o dermatoză cu caracter familial.

Cauzele pot fi diferite: dezvoltarea insuficientă a glandelor sudoripare şi sebacee (care în mod normal ung şi umezesc pielea) la cei cu boli cronice grave, când nu se asimilează vitamina A. Este de foarte multe feluri: pitiriazisformă, scutulară cu scuame lancelare, cu centrul aderent şi periferia dezlipită, ihtioza neagră, cu aspect de piele de crocodil etc.

În unele forme este utilă acupunctura. Se va dezintoxica organismul, făcând şi clisme.

- Se unge de 2 ori/zi regiunea afectată cu ulei de cătină.
- Se va bea suc de morcov + pătrunjel + sfeclă roşie (minim 200 ml), de 3 ori/zi, cu jumătate de oră înainte de fiecare masă. Cantitatea poate ajunge la 1,5-2 l/zi.
- Se vor face băi de plante: fân, tărâţe de grâu, paie de ovăz, nalbă.
- Local se va unge cu ulei de sunătoare amestecat cu apă de var stins (se ia apa de deasupra) în proporţie de 1/1. Se ung toate locurile dimineaţa şi seara, după baie.
- unguent „Propoderm";
- „Margusa" – vezi „Pielea" – Generalităţi.
- Se face saună o dată pe săptămână.

Neurodermita *– este o dermatoză alergică localizată mai ales pe părţile laterale ale gâtului, ceafă, regiunea ano-genitală, constând din placarde eritematoscuamoase lichenificate, pigmentate, cu mâncărimi. Vezi „Psoriazis".*

- Urinoterapia aplicată extern.
- Se evită locurile încărcate de perturbări (locul de dormit, locul de lucru).
- Alifie cu propolis, tinctură de gălbenele. Gălbenele este bine să fie culese în Capricorn sau în perioada când luna e în creştere şi transformate în alifie când luna e în descreştere. Alifia se aplică atunci când luna e în creştere (vezi „Psoriazis").

Rinita alergică seamănă cu rinita cronică. Apar obstrucţii nazale, secreţii nazale, strănut, prurit şi în majoritatea cazurilor conjunctivită. Netratată duce la astm bronşic. Trebuie întărit sistemul imunitar. Nu se foloseşte în exces descongestionarea nazală de tip rinofug, bixtonim, foarte nocive pentru mucoasa nazală, deoarece în timp se instalează o pareză a vaselor acesteia.

- Se vor bea sucurile recomandate la alergie, în plus:
  – morcov + ţelină + spanac;
  – hrean ras (1-2 linguriţe) + lămâie;
  – morcov + ţelină + ridichi (cea mai mică e cantitatea de ridichi şi cea mai mare de morcov);
  – morcov + ridichi (morcovul predomină în suc).
- Aparatul *Salin*, inventat de chimistul român Constantin Pascu, ajută în rinite, sinuzite, laringite, cu o acţiune generală desensibilizantă în alergii, astm bronşic, bronşite, silicoze, mucoviscidoză, insuficienţă respiratorie pe fond cardiac sau tiroidian.

Guturaiul de fân

- 3-4 ceşti/zi cu ceai de urzici cu câte 3 linguriţe bitter suedez.
- Se aplică unguent cu propolis şi se iau picături de tinctură de propolis. Vezi „Psoriazis".

- Masarea zonei reflexogene : suprarenalele pentru a favoriza producerea de cortizon ; rinichi – uretere – vezică urinară (eliminarea toxinelor) ; paratiroide (metabolismul Ca), organe de metabolism.

Atât pentru guturaiul de fân, cât şi pentru alte tipuri de alergii, se pot face :

- Infuzie de muguri de coacăz negru – 1 linguriţă muguri/1 cană apă clocotită. Se beau 1-2 căni/zi. Se pot face şi inhalaţii sau spălături nazale.
- Infuzie de coada-şoricelului. – 1 lingură /1 cană apă clocotită. Se beau 2 căni/zi. Se pot face şi inhalaţii sau spălături nazale, o dată sau de două ori pe zi.
- Infuzie de trei-fraţi-pătaţi – 1 linguriţă/1 cană apă clocotită. Se ia câte o lingură la fiecare 3 ore. Se pot face şi inhalaţii sau spălături nazale.

Sclerodermie *– este o boală de colagen. Colagenul este o proteină care intră în structura pielii, cartilajelor, oaselor, solzilor etc. Nu se digeră de către tripsină şi pepsină, iar prin fierbere în apă a ţesuturilor care o conţin se separă în gelatină sau ulei animal.*

Când în colagen se depun substanţe străine, pot apare boli ca sclerodermia, periarterite, reumatisme articulare etc. În sclerodermie, pe piele apar plăci albicioase, consistente, care cresc, devin staţionare şi dispar. Rămâne pielea subţiată.

Dacă este difuză, plăcile se extind şi apar leziuni ale organelor interne (inimă, esofag, intestin, rinichi, plămâni) sau ale muşchilor, putând duce la moarte. Boala poate fi o reacţie patologică împotriva ţesutului conjunctiv, în special din piele ducând la scleroza lui şi atrofia organelor respective.

- Tratament cu produsele „Pell-Amar", inventate de dr. Ştefan Ionescu--Călineşti. Tratamentul se face cu injecţii şi unguente.
- Lăptişor de matcă, baie cu scuturătură de fân, la copii se face autohemoterapia de la mamă la copil.

Dermatomicoze

Tricofiţie (căderea părului, cruste, îngroşarea pielii) ; epidermofiţie interdigitoplantară ; pitiriazis versicolor ; candidoze ; mărgăritărel ; vulvo-vaginite ; zăbăluţă, erizipel dat de streptococ, localizat la vasele limfatice din derm – cu febră mare, vărsături, transpiraţii – după 1-2 zile apare un placard roşu, edemaţiat, dureros – după 5-10 zile se usucă şi se descuamează – este localizat la membrele inferioare, la faţă, urechi.

Micoza este o infecţie fungică (produsă de ciuperci) care apare mai ales la pacienţi trataţi mult timp cu antibiotice.

Se vor folosi ca tratament produse cu rol antibiotic, iod. Dermatomicozele sunt boli foarte contagioase, unele ducând la căderea totală a părului. Micozele pielii capului se iau de la câini, pisici, cai, viţei. Oamenii care transpiră mult pot face *pitiriazis versicolor* cu pete de diferite culori ; roşii, cafenii sau albe.

acoperite cu scuame. Pot apărea pe jumătatea superioară a trunchiului, pe ceafă, membre superioare. Este lipsită de mâncărime. După expunerea la soare rămân pete albe nepigmentate.

Se fac badijonări cu soluții de iod și salicilat. Mai există *pitiriazis rubra* de cauză necunoscută, cu pete roșii, rugoase, pe fața dorsală a degetelor de la mâini sau pe genunchi.

Dermatomicozele se localizează atât pe pielea păroasă, cât și pe cea lipsită de păr.

A. *Dermatomicozele care atacă firul de păr* sunt:

- Tricofiția – o formă poate fi și pe pielea lipsită de păr;
- Microsporia;
- Favusul.

Aceste ciuperci pot ataca și unghia (onixis) – onicomicoza –, care apare îngroșată, cu plesnituri și depozite grunjoase albe, subunghiulare sau inflamații ale pielii din jurul unghiei (perionixis).

B. *Dermatomicozele care nu atacă firul de păr* sunt:

- Epidermofiția interdigitală, inghinală;
- Eritrasma – în regiunea genitală sau a axilelor;
- Pitiriazisul versicolor;
- Candidozele;
- Zăbăluța cu Candida la colțurile gurii.

Dermatomicoze care atacă firul de păr și unghia

- Au influență vitaminele și sărurile minerale: B_1, B_2, B_3 (PP), B_5, B_6, B_8 (H), C (psoriazis), F (cu B_6 și A), S.
- Bolile de piele se vindecă cu: leurdă – are efect de curățare a sângelui – se mănâncă la fel ca pătrunjelul, în salate, asezonare la mâncare, se poate găti ca și spanacul sau se face esență de leurdă (se iau 10-15 picături diluate cu apă).
- Ceai de: brustur, mesteacăn, mușețel, urzică, plop negru, păpădie, trei-frați-pătați, rostopască (pentru pitiriazis), ventrilică + urzică, pătlagină, cicoare, coada-calului – se bea, gargară, comprese sau spălături vaginale.
- Alifie de gălbenele, spălare cu ceai de gălbenele, rostopască.
- Tamponări cu suc de drăgaică, rostopască.
- Se iau 40 picături de tinctură de propolis și se frecționează locurile bolnave; alifie de propolis.
- Se iau 3-4 tablete/zi din preparatul natural Acidophilus, recomandat în tratarea micozelor.
- Ceai de pelin + tinctură de propolis (20 picături/100 ml ceai). După 10 min. se unge pielea cu miere polifloră. După 3-4 h se clătește cu aceeași soluție. Se repetă de 3-4 ori/zi (după I. Tunaru, A. Hassan).
- Frecții cu bitter suedez.

Dermatomicoze care nu atacă firul de păr

Candidoză *– este o dermatomicoză produsă de o ciupercă Candida (Monilia) albicans şi se poate localiza pe piele şi organe interne, în special pe mucoase, unde dau leziuni erozive, acoperite cu depozite albicioase şi uneori foarte dureroase (funcţie de localizare) ; în gură se pot forma plăci albe (mărgăritărel), iar în colţurile gurii se poate forma o plesnitură adâncă, dureroasă, numită zăbăluţă.*

Ciuperca de drojdie există în organismul uman încă de la naştere fiind stăpânită de flora bacteriană din intestin, neînmulţindu-se când corpul este în echilibru. În caz de perturbări, ca de exemplu luarea de anumite medicamente ca : antibiotice care extermină flora bacteriană din intestin, cortizon şi corticoizi, anumiţi inhibitori hormonali, tablete anticoncepţionale, hormoni de creştere etc. se va schimba situaţia. Antibioticele lasă în urmă multe celule moarte, cu care se hrăneşte Candida şi se înmulţeşte, localizându-se în diferite părţi. Trebuie făcut control dacă apare prurit ocular, nazal, anal sau al organelor sexuale ; limba impură ; reacţii alergice la alimente, detergenţi, cosmetice etc. ; cistite ; urinări dese şi senzaţia că vezica nu se goleşte total ; oboseală ; erupţii pe piele, conjunctivite nazale sau esofag inflamat, tulburări de somn ; poftă mare de dulceaţă sau dorinţa de a mânca noaptea.

Dacă apar mai multe simptome de acest gen, se va face o analiză de laborator.

În special la copiii debili, apare pe limbă şi mucoasa bucală şi se numeşte *mărgăritărel* sau *muguet*.

Candidozele vulvo-vaginale produc dureri, eroziuni şi o scurgere verzuie urât mirositoare.

Candidozele, ca toate dermatomicozele, sunt foarte contagioase, în special pentru copii şi femei gravide. De aceea se va face o dezinfecţie riguroasă, izolarea bolnavului. Identificarea bolii se face de către medic cât mai devreme. În urma unor tratamente prelungite cu antibiotice leziunea se poate extinde la alte mucoase (căile respiratorii), la piele sau se pot produce septicemii. Se vor face spălături locale cu soluţii antiseptice şi cu acţiune antifungică.

Consumul necontrolat de antibiotice duce la candidoze orofaringiene.

- Se va dezintoxica corpul cu ceai depurativ sanguin, renal, hepato-biliar, laxativ. Se bea 2-3 l/zi. Se va face cura cu ulei masticat.
- Se vor face spălături uşor acide la nivelul tegumentelor şi mucoaselor cu infuzii de plante şi fructe ca : cătină, măceşe, răchitan, salcie.
- Intern, se va menţine pH-ul normal prin consumare de fructe proaspete.
- Se va reface flora bacteriană prin administrare de Acidophyllus bulgaricus sub formă de iaurt proaspăt supraactivat cu câte o tabletă de Acidophyllus.
- În dieta alimentară se vor elimina : hidrocarburile, zahărul rafinat, pâinea, prăjiturile, făina albă, aluaturile cu drojdie de bere, alimentele fermentate şi fermentabile, mierea, vinul, berea, caşcaval fermentat, mezeluri, conserve, muştar, sos şi maioneza industrială, soia prelucrată prin fermentare, smântâna, ciuperci, suc de fructe prelucrat industrial.

Alimente permise: în locul pâinii albe și dospite se va consuma azima nedospită din făină integrală, cu adaos de ulei de măsline, fără miere și fructe uscate. Se vor consuma zilnic legume proaspete sau gătite dietetic, salate sau sucuri. Fructe proaspete: mere, prune, cireșe, citrice, fructe de pădure (coacăze, afine, agrișe). Celelalte fructe (caise, piersici, banane, pere, struguri) vor fi consumate în cantități mici, astfel încât să nu se producă alergii. Carne ușoară: pasăre de țară, vită, vânat, oaie, pește. Ouă de prepeliță (atenție la cele de găină să nu producă alergie), ulei presat la rece, semințe crude, iaurt, brânză de vaci. Mierea se va consuma împreună cu propolis solid (cât un bob de mazăre). Astfel mierea nu fermentează și ajută imunitatea.

(Pentru alte informații și tratament se poate lua legătura cu d-na Agatha Hory, terapeut naturist din Baia Mare – „Ecoferma Hory" – str. Victoriei nr. 36.)

- Se clătește gura cu infuzie din muguri de plop negru și salvie sau decoct de cerențel. De asemenea, în caz de localizare a bolii în cavitatea bucală, se poate face gargară și clătirea gurii de 2-3 ori/zi cu apa de gură „Floral" (de la Apicola) diluată în ceai de gălbenele. Concomitent să se facă o cură cu argilă și să se sugă de 3 ori/zi câte un comprimat cu „Proposept".
- Ciuboțica cucului (Primula veris, Primula acaulis) are acțiune antifungică, putând fi folosită contra Candidei albicans (Bojor, Popescu, 2001).
- Se iau 3-4 tablete de „Acidophilus" și 2-4 capsule/zi din preparatul natural „Usturoi cu pătrunjel". După ce se mănâncă, se face gargară cu o soluție de bicarbonat de Na (1 lingură/1 l apă).
- Se face gargară de 2-3 ori/zi cu ceai de pătlagină sau coada-șoricelului în care s-au adăugat 15-20 picături de tinctură de propolis. După gargară se înghite ceaiul.
- Se bea apă de la izvoarele 1 și 2 Căciulata.
- Homeopatie.
- Se bea suc de morcovi, care este bazic. Candidoza preferă mediul acid. Evitați carnea și dulciurile.
- Tinctură de propolis – tamponați sau clătiți bine gura.
- „Coenzima Q 10", ca și „Acidophilus" – recomandate și distribuite de firma „California Fittness".
- Sunt indicate ceai și gargară cu muguri de plop.
- „Usturoi &Propolis" conține: usturoi, propolis, pătrunjel. Este recomandat în infecții virale, fungice, microbiene, parazitoze, ateroscleroză, imunomodulator. Pentru întărirea imunității se ia „Echinaceea C" (vezi „Imunitate, volumul I). Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Alifie de echinaceea produsă de Plant-Extract, Cluj.
- Iată cum m-am vindecat eu destul de repede cu ceea ce dețineam în casă, antifungic, de o candidoză fixată pe pleoape: am băut zilnic 2 căni cu ceai de gălbenele, salvie, cătină și măceșe. Tot cu acest ceai m-am spălat dimineața și seara pe zona afectată. După ce se zvânta, mă ungeam cu

unguentul „Aloe Propolis Creme" de la firma „For ever living products" (de altfel, firma deține un tratament specific pentru candidoză, care poate fi mai eficient decât ceea ce am folosit eu). Acesta a fost mai eficient decât alte alifii antifungice (ex. gălbenele, propoderm) testate de mine. Intern, am mai luat dimineața și seara câte 20 pic. tinctură de propolis timp de 5 zile, iar pe parcursul zilei – „Echinaceea C" alternat cu „Gheara Mâței" – pentru a întări imunitatea. Am ținut regim vegetarian (eram în Postul Paștelui), consumând multe urzici și usturoi, am făcut cura cu ulei frecat în gură, iar pe primul plan au stat rugăciunile. Zilnic am consumat alimente bogate în vitamina C (pătrunjel, grapefruit etc).

- Urinoterapia și albușul de ou sufocă orice ciupercă (Sanda Ștefan – **Valeriu Popa**).

Micoza la unghii (*onicomicoză*)

- În prima zi vă ungeți pe unghii cu „Digențiană" (din farmacie), a doua zi faceți cafea (10 lingurițe cu vârf cafea și 150 ml apă) și vă introduceți de mai multe ori pe zi degetele în cafea, câte 2-3 minute, lăsând să se usuce. Dacă în 7 zile nu vă vindecați, începeți iar cu „Digențiană" (*Formula AS* nr. 404).
- Se fierbe o cafea tare și se înmoaie în ea în mod repetat degetele bolnave ale picioarelor sau mâinilor. După ce pielea de pe degete se usucă, nu se va îndepărta depunerea de cafea. Se folosește cu succes și la pielea îngroșată și cojită sau pentru durerile la tălpi și la glezne.
- Se introduc degetele în oțet (preferabil de mere) diluat, de 3 ori/zi, câte 1/2 h. Seara la culcare, se pune pe o bucată de vată oțet (diluat sau nediluat, în funcție de sensibilitatea pielii), se aplică pe unghiile bolnave, înfășurată cu un plastic. Dimineața, se curăță partea moartă de sub unghii. Se repetă până la vindecare (durează cam 1 lună). La fel se vindecă micozele din gură sau orice altă micoză de piele.
- Se fac băi călduțe la picioare cu apă în care s-a dizolvat o lingură bicarbonat de Na și o lingură de sare. După ce soluția se răcește, se spală picioarele cu apă curată.
- Se amestecă mentă pisată cu sare și se presară între degetele picioarelor. Se lasă astfel o oră, după care se curăță. Se repetă.
- Se bea ceai de urzici; băi la picioare cu macerat de urzici proaspete; ungere cu esență de urzici.
- „Propolis Creme" (vezi la p. 225).

Virozele pielii

Sunt îmbolnăviri ale pielii produse de virus.

Herpesul este o boală de piele de natură virotică, recidivantă care se manifestă prin apariția în jurul buzelor, nasului sau a organelor genitale a unor bășicuțe pline cu lichid. Deci herpesul poate fi simplex, zosterian, genital etc.

Este localizat pe piele, mai ales pe mucoase, frecvent pe buze şi pe pielea organelor genitale (se poate confunda cu un şancru sifilitic). Încep prin uşoară senzaţie de usturime şi arsură, după câteva ore apar aglomerări de vezicule mici pe o placă roşiatică. Curând veziculele se rup. În câteva zile eroziunea se vindecă, dar poate recidiva în aceleaşi locuri sau în alte regiuni. Apare la persoane cu rezistenţă scăzută la boli anterioare, boli febrile, deranjament stomacal, menstruaţie. Se vor dezinfecta cu produse alcoolizate pentru a opri evoluţia (pentru detalii vezi „Gura").

Negii sau *verucile plane* apar mai ales la tineri în urma contaminării cu un virus. În acest caz se pot multiplica. Sunt excrescenţe mici, rotunde, pe suprafaţa pielii, acoperite cu un epiderm mai îngroşat. O formă specială apare pe talpa piciorului (veruca plantară). Uneori se prezintă ca o îngroşare a pielii, puţin ridicată (verucă plană). Un număr mare de veruci pot apare în jurul vulvei, anusului şi pe vârful penisului la persoane care au avut inflamaţii cronice ale acestor regiuni sau nu respectă reguli de igienă. Ele se numesc *Condiloame acuminate*. Sunt de culoare roşie vie legate la baza lor printr-o porţiune mai îngustă – ca un piciorus. Ele sângerează uşor, cresc repede, luând un aspect brăzdat de conopidă. Pot fi asemuite cu leziuni sifilitice avansate şi contagioase. Din această cauză, când acestea apar pe organele genitale, trebuie consultat un medic specialist.

Pentru *virozele pielii* :

- 3-4 tamponări pe zi cu suc de ceapă sau praz.
- Extract moale din muguri de plop.

Herpes *sau* **bube dulci** *(produs de un virus – Herpers Simplex ; majoritatea suntem purtătorii lui) – Acţionează în anumite condiţii : vânt, stres, soare, frig, răceală, stări febrile. Atunci se trezeşte şi începe să circule. Înaintează de-a lungul fibrei nervoase până ajunge la suprafaţa pielii, la limita dintre mucoasa buzei şi epidermă. Devine activ şi pielea se înroşeşte. Această boală recidivantă se manifestă prin apariţia în jurul buzelor, nasului sau a organelor genitale a unor băşicuţe pline cu lichid. Deci herpesul poate fi simplex, zosterian, genital etc.*
Vitamine necesare : A, E şi C. *Să se consume drojdie de bere, 50 g/zi.*

- Extract moale din muguri de plop aplicat de 2 ori/zi.
- Spălaţi-vă bine şi ştergeţi-vă faţa.
- Se mănâncă mere, lactate, cartofi, drojdie de bere, comprese cu suc de măr şi ulei de măsline, în părţi egale. Acestea conţin lyzină, substanţă care frânează dezvoltarea virusului. Se renunţă la ciocolată, mazăre, nuci, bere, pentru că ele conţin arginină, care provoacă înmulţirea virusului. Luaţi vitamina B sau mâncaţi mult ficat, verdeţuri şi brânzeturi, 20-30 g tărâţe de grâu. Feriţi-vă de vânt şi soare. Renunţaţi la grăsimi, care grăbesc apariţia erupţiei. Nu se fumează.
- Ceai : brusture, lipan (decoct din 4 linguri de rădăcini la 300 ml apă – tamponări) ; decoct cu 100 g rădăcini de iarbă-mare (omag), mărunţită/1 l

apă; mușețel; nuc (macerat 12 h, 2 linguri frunze mărunțite la 500 g apă – tamponări); decoct din frunze de frag (5g/300 ml apă – extern). Se beau 2 căni/zi ceai de pătlagină; decoct din coajă de măr (15 g/300 ml apă – se fierb 5 min.).

- Alifie de rostopască și ulei de cătină care se aplică de 2-3 ori/zi.
- Tamponaj al regiunii cu tinctură și *unguent de propolis* (20 g propolis la 100 g vaselină) sau roiniță; bitter suedez; suc de portocale aplicat local; felii de măr.
- Se aplică frunze proaspete strivite sau decoct cu 100 g rădăcină uscată de roiniță – spălări, tamponaje.
- *Alifia de roiniță se prepară (ca și cea de gălbenele)* astfel: 2 pumni de plantă proaspătă se încălzesc cu osânză de porc, se răcesc, se reîncălzesc pe aburi, se strecoară. Roinița întârzie recidivarea herpesului în proporție de 70%. Înainte de apariție se aplică gheață, apoi local suc de varză, roșie, gulie, portocale, ceai de roiniță (2 linguri/cană).
- De 4-5 ori/zi, aplicați pe suprafața vătămată un cub de gheață, timp de 10 min. Prin aceasta se micșorează procesul de infecție.
- Încercați să nu atingeți herpesul. El poate acționa și în alte locuri, cum sunt ochii sau organele genitale.
- Se tamponează zona herpesului cu sulfat de Zn dizolvat în apă (0,025%); această soluție scurtează timpul infecției și blochează înmulțirea virusului.
- Se pot aplica alcool, fenoli sau camfor (mai bine tinctură de propolis sau bitter suedez), care usucă zona și o dezinfectează. Apoi se aplică un unguent, cum ar fi alifia de propolis sau gălbenele care să localizeze zona infecției și să nu îi mai permită extinderea.
- După vindecare, dezinfectați sau aruncați periuța de dinți care are microbi.
- Unguent cu echinacea (produs la „Plantextract" Cluj-Napoca).
- Herpes de toate tipurile: de cornee, genital etc. se rezolvă cu ulei de cătină și tinctură de propolis.
- Declanșatori pot fi anumite elemente (coloranți, conservanți) sau poate apărea ca reacție la sentimente de mânie asociate cu teama de a ceda impulsurilor stârnite de acestea (*Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe).
- Terapia culorilor și acupunctura pot ajuta.

Negi, veruci plane *(ca niște pistrui mari)*

Pentru *negi*:

- Ulei de ricin (este bun și pentru pete de la ficat). Se fac frecții seara și dimineața, 3-4 săptămâni, până dispare negul.
- Tamponaj de 2 ori/zi cu: suc de rostopască sau comprese cu infuzie din 2 lingurițe la 200 ml apă.
- Macerat timp de 8 zile din coaja a 2 lămâi în 200 ml oțet tare (se fac badijonări de 2 ori/zi);
- O zi se unge negul cu miere, o zi cu ulei de ricin, repetându-se cât este necesar.

- Suc de păpădie – se ung de 2 ori/zi ; volbură.
- Alifie de rostopască : pulbere de rostopască 30 g, lanolină 15 g, vaselină 15 g şi acid salicilic 0,5 g. Se unge negul cu această alifie, de 2 ori/zi.
- Alifie medicinală : acid salicilic 4 g + acid lactic 2 g + vaselină bază 10 g. Se ţine degetul în apă fierbinte cu sare 15 min., după 24 h de la aplicarea alifiei. Apoi se curăţă pieliţa cu vârful de la foarfecă sau un ac (dezinfectate) fără a răni (nu se forţează). Se aplică din nou unguentul. Se înfăşoară cu leucoplast. Se repetă cam o săptămână.
- Cataplasmă cu decoct de iarba negilor (2 linguriţe la 200 ml apă).
- Macerat timp de 24 h cu 5-6 frunze mărunţite de gălbenele în 2-3 linguri de oţet sau alcool. Comprese, tamponare, frecţii.
- Suc lăptos (latex) din frunze sau fructe verzi de smochin ; se badijonează negii, de 3 ori/zi, timp de 5-6 zile.
- Suc de coji de nuci verzi cu care se fac frecţii de 3 ori/zi, timp de 3-4 zile.
- Se pisează pulbere din planta nemţişor de câmp (*Delaphinium consolida* ; *Consolida regalis*) şi se presară pe locurile afectate.
- Medicina populară recomandă pipota de raţă, care se goleşte de conţinut şi cu partea interioară (nespălată) se masează uşor negii. Operaţiunea se face o singură dată.

Pentru *veruci plane* :

- 50 g rostopască uscată pulbere + 10 g vaselină + 10 picături acid fenic. Se unge rana şi pansamentul se ţine 3 zile.
- Farmacistul Horea Bucur, din Sebeş, Alba, recomandă tamponări cu ceai de tătănească şi muguri de plop.
- Pentru veruci plantare sau palmare este eficient tratamentul homeopat. Spre exemplu, a dat rezultat tratamentul cu pastile „Thuya CH 200” care se ţin sub limbă fără a mânca nimic timp de 2 h, o dată pe lună, şi ungeri de 2 ori/zi cu unguent antiveruci pe bază de Thuya.

Zona Zoster – *Boală virotică, neurocutanată, localizată mai ales de-a lungul nervilor intercostali (acelaşi virus herpetic sau varicelos) – pot să apară febră, oboseală – întâi apare durerea, după 2 zile apar papule, vezicule mărunte pe o piele inflamată, apoi cruste şi chiar stări hemoragice – rămân cicatrici – apar dureri săptămâni sau luni. Vindecarea este în funcţie de rezistenţa organismului.* Curăţenie perfectă. Ajută varza.

Vitamine şi săruri minerale necesare : C, Mg, Cu, Ag, Au.

- Se întăreşte imunitatea luând de 3 ori/zi Spirulină şi tinctură de Echinaceea (de la firma Hofigal). Se ia tinctură de propolis de 2 ori/zi câte 30 pic., iar seara se pune pe locul afectat compresă cu foaie de varză crudă zdrobită. Dimineaţa se curăţă locul şi se unge cu alifie de gălbenele.
- Unguentul „Zona Zoster-Liz” realizat de dr. biolog Mircea Ciuhri.
- Acupunctura efectuată de un specialist dă rezultate rapide.

- Decoct de cimbru (100 g/1 l apă fiartă 15 min.) – comprese din decoct.
- Spălături şi comprese cu macerat de tătăneasă.
- Aplicaţiix de frunze de pătlagină, proaspete, strivite.

Comprese şi spălături cu:

- Muşeţel 10 g, rozmarin 20 g, levănţică 20 g, cimbru 10 g, busuioc 20 g, salvie 20 g.
  Se face infuzie cu 1-2 linguri amestec de plante la 1 cană apă.
- Ulei volatil de Citronella 1 g, ulei de levănţică 1 g, ulei de busuioc 2 g, ulei de salvie 2 g, ulei de cimbru 1 g, ulei de rozmarin 2 g, ulei de jneapăn 1 g, 90 ml alcool de 90°.
- Se badijonează locul dureros de 2-3 ori/zi, alternativ cu comprese cu infuzie obţinută din plante.
- Sucul urechelniţei înlătură durerile provocate de zona zoster. Se despică tăind de-a lungul 4-5 din frunzele cărnoase. Cu seva care iese se ung de câteva ori pe zi locurile suferinde.
- Amestecul din: 25 g scoarţă de stejar, 10 g creţişoară, 20 g ovăz, 10 g muşeţel, 25 g salvie, 10 g sulfină-albă (trifoi-mare). Se pun într-un litru de apă rece 4 linguri plante, se lasă pe foc până aproape de fierbere; se ia de pe foc şi se lasă să stea 3 min. Cu infuzia călduţă se tamponează locurile bolnave de mai multe ori pe parcursul zilei. Resturile plantelor se aplică peste noapte, uşor încălzite şi puse pe o bucată de pânză pe locurile afectate.
- Masarea zonelor reflexe suprarenale, rinichi – uretere – vezică urinară, tiroidă.
- Urinoterapia aplicată extern.

Traumatisme şi boli ale pielii

Sunt leziuni produse de diferiţi factori fizici, mecanici, temperaturi ridicate sau scăzute, substanţe chimice, radiaţii ionizante, insecte etc. Sunt indicate unguentele „Propoderm" şi Carpicon – vezi la „Arsuri".
Aici intră:

- arsuri;
- bătături;
- cicatrice, cicatrice cheloide;
- contuzii;
- degerături;
- înţepături de insecte;
- răni;
- ulceraţii, gangrenă, escare.

- Aloe First şi „Propolis Creme". Vezi detalii la p. 225.
- Produsul chinezesc „Chitosan" vindecă traumatismele pielii precum arsurile şi rănile prin stoparea hemoragiei, ameliorarea durerilor, activarea celulelor şi crearea de ţesuturi colagene care refac pielea.

- Tătăneasa este un foarte bun regenerativ şi cicatrizant, iar rostopasca este un antiinfecţios redutabil.
- În caz de răniri, arsuri, intervenţii chirurgicale, să se facă cură internă şi externă de minim 1 lună cu ulei de cătină, care datorită conţinutului bogat în vit. A şi E regenerează rapid pielea. Uleiul de cătină protejează pielea şi la factorii de mediu agresivi, filtrează razele U.V. şi alte tipuri de radiaţii nocive.

Arsuri – *sunt leziuni ale cărui agent cauzal poate fi : căldura mare (foc), substanţele chimice (caustice) sau radiaţiile ionizante. Gravitatea arsurii este în funcţie de profunzimea şi întinderea ei.*

Arsura atacă în felul următor organismul :

- *gradul I* – se produce eritem, care dispare cu descuamarea pielii (arsuri solare) ; pielea este roşie, umflată, dureroasă ;
- *gradul II* – este atacată epiderma – se produc vezicule cu lichid, dureroase, iar după spargerea lor pielea se usucă şi cade. Lasă o cicatrice roşie, care se vede la frig sau la cald.
- *gradul III* – arsura ajunge la dermă, muşchi şi chiar la os. Apar pustule mari cu conţinut brun – sanguinolent ; se produce necroza (moartea) pielii şi a unor ţesuturi de dedesubt.
- *gradul IV* – se ajunge la carbonizarea ţesuturilor.

În ultimele două faze se produc de obicei infecţii. Complicaţiile apar şi dacă este întinsă pe suprafaţă mare, chiar dacă este superficială deoarece proteinele lezate de arsură se absorb şi fiind toxice, afectează ficatul, rinichiul şi îndeosebi sistemul nervos. Poate apărea chiar septicemie. La arsura chimică soluţia de bicarbonat de natriu va fi de 1-3%.

- Conform principiului celor două semnale care ajung la creier, al durerii şi al plăcerii, când arsura nu este gravă şi dacă există în imediata apropiere o sursă de apă rece, se va introduce partea arsă sub jet de apă rece, care va diminua momentan durerea. Apoi se va aplica o compresă pe bază de alcool (ex. bitter suedez), care se va ţine minim 15 min. pentru a nu se face băşică. După aceea se aplică miere, care diminuează durerea, tinctură de propolis (foarte eficientă) şi un unguent recomandat (ex. propolis cu aloe). Se fac spălări cu ceaiurile indicate.
- **Valeriu Popa** recomanda ca pe arsură să se aplice imediat o foaie de ceapă cu sare, sub pansament. Dispare usturimea şi nu se mai fac băşici.
- Câteva boabe răşină de brad + puţin ulei + puţină ceară de albine – se topesc puţin pe foc. Se unge locul timp de 2 săptămâni sau :
- „Fierea de porc" se foloseşte cu foarte bune rezultate, în Banat, prin ungere pe arsuri. Reţeta mi-a fost oferită de talentatul nostru compozitor Horia Andreescu, care a folosit-o cu succes. Această reţetă poate fi un subiect pentru cercetători.

- Carpicon – unguent pe bază de răşină de conifere. Are multiple întrebuinţări: ulcere varicoase, picioare umflate cu pielea tălpilor groasă şi crăpată, răni etc. Carpiconul reacţionează cel mai bine la manifestări cutanate cauzate de disfuncţii interne (hepato-biliare, pancreatice, renale etc.).
  Are acţiune bactericidă, de anestezie locală, reface celulele din ţesutul lezat, reface epiderma. Carpiconul este recomandat în orice plagă, în furuncule, panariţii, foliculite, acnee, arsuri, în afecţiuni circulatorii periferice. Fiind antiinflamator, îndepărtează edemul, e bun în dureri, echimoze, vânătăi, înţepături de insecte, înmoaie stratul cornos. Are efect energizant şi calmant. Pentru alte informaţii: Clinica Romdan – Bucureşti, Calea Plevnei nr. 141; inventator – dr. în biologie Viorica Vintilă.
- Carpiconul are un efect secundar. Dacă persoana care-l foloseşte pe faţă are o dereglare hepatică gravă îi poate produce prurit (alergie locală) care dispare după întreruperea aplicaţiei.
- Oţet de mere cu miere.
- Cataplasme cu frunze de varză, vânătă, gutui sau smochine.
- Ceai de: pelin, coada-şoricelului, muşeţel, frasin, gălbenele, plop negru, in, salcâm, soc, stejar, sunătoare, tătăneasă – se bea, se pun comprese şi se spală local; decoct din seminţe de gutui.
- Se presară pe pielea arsă făină de pedicuţă, care usucă rana şi scade febra locală.
- Când nu mai este băşică: ulei de sunătoare, ulei de muşeţel, unguent de muguri de plop (vezi „Fisuri anale"), aloe. Se fac pansamente.
- Macerat de cătină în miere sau macerat de cătină în alcool slab şi miere. Eu am folosit acest macerat şi a ajutat rapid la vindecare, dispărând roşeaţa.
- Macerat timp de 8 zile, cu o parte flori de crin şi 2 părţi ulei. Se ung arsurile, pe care le calmează şi le vindecă.
- Ulei + bicarbonat de sodiu – foloseşte şi la arsuri solare, absorbind căldura.
- „Aloe First" şi „Propolis Creme" (vezi şi la p. 247). Dacă arsura este mai gravă, se dezinfectează locul afectat cu un pansament steril înmuiat în soluţie de cloramină (1 pastilă/1/2 l apă). Pansamentul se manevrează cu o pensetă sterilă (trecută prin flacără). După ce locul s-a zvântat, se aplică un pansament cu Aloe First, care se schimbă din 1/2 în 1/2 h, timp de o zi. Apoi se unge locul cu alifie cu Propolis Creme sau mai eficientă este Aloe Vera Gelly (de la firma For Ever Living Products).
- Uleiul de sunătoare sau muşeţel se prepară astfel: 20 g plantă bine mărunţită se pune la macerat în 200 ml ulei, timp de 4-6 săptămâni, după care se strecoară.
  Alt mod de preparare, mai rapid: 20 g plantă bine mărunţită se amestecă cu 20 ml (2 linguri) alcool şi se ţin 24 h, după care se adaugă 200 ml ulei şi se fierb 3 h pe baie de apă, agitându-se din când în când. Se lasă 2-3 h şi se strecoară prin presare. Se păstrează la întuneric (sticle de culoare închisă) şi răcoare.

- Unguent din muguri de plop: 20 g muguri zdrobiţi + 5 ml alcool, timp de 24 h, apoi se adaugă 100 g untură şi 5 g ceară de albine – se ţine 3 h pe baie de apă, la 100°C, se strecoară, se freacă după răcire. Uleiul se face la fel, dar în loc de untură şi ceară, se pune ulei de floarea-soarelui. Unguentul cu muguri de plop negru se mai poate prepara cu unt (1 pachet), puţină ceară de albine (1 linguriţă) şi 4 linguriţe extract de muguri de plop (tinctura evaporată până rămâne o treime).
- Se fierb frunze de liliac alb (crude sau cu flori simple, nebătute, uscate) până se înnegreşte apa, se lasă să se răcească şi când sunt călduţe se scot frunzele şi se aplică pe suprafaţa arsă. Se leagă cu un tifon şi 24 ore se umezeşte continuu pansamentul cu apa în care au fiert frunzele. Nu trebuie lăsat pansamentul să se usuce, altfel frunzele uscate agravează rana. După 24 ore se scoate pansamentul, care va ridica primul strat de arsură şi impurităţi, lăsând locul curat şi sterilizat. În funcţie de gravitatea arsurii, se schimbă frunzele la 24 ore. Nu rămân urme de la arsură. Reţeta a fost dată de Emilia Puşcaş din Braşov, prin revista *Formula AS*, nr. 349.
- Ioana Onofrei din Mărăşeşti, jud. Vrancea, în *Formula AS*, august 1997, dă reţeta de alifie de coajă de soc care regenerează total ţesuturile şi nu lasă semn: ceai de coajă de soc (1 l), 250 ml ulei rafinat de floarea-soarelui, 3 linguri miere, ceară curată de albine (cât un ou mic). Se aleg beţe de soc de 2-3 cm diametru, care se spală bine, apoi se curăţă de coajă. Se pune coaja într-o oală de 4 l şi se acoperă cu apă. Se fierbe până ce lichidul din oală capătă o culoare închisă, aproape neagră. Se strecoară lichidul şi se lasă 2 h să se decanteze. Se măsoară 1 litru de lichid care se pune la fiert cu uleiul, mierea şi ceara. Se lasă la fiert până ce rămâne 1/2. După ce s-a răcit puţin, se strecoară prin tifon şi se pune la loc răcoros, până a doua zi. Nu o răciţi forţat, se transformă în biluţe. A doua zi, alifia întărită se pune în cutii. Se păstrează la loc întunecos şi rece.
- Când nu sunt băşici cu lichid în faza a doua, când nu mai sunt usturimi, ci doar roşeaţă, se fac băi cu tărâţe de grâu. Pentru o cadă sunt necesare 1,5 kg de tărâţe puse în săculeţ. Săculeţul se pune în apă rece şi nu se fierbe mult. Pe lângă arsuri, se mai recomandă şi la răni, şi femeilor cu manifestări isterice sau care sunt prea sensibile.

Când arsura este veche, Vanga dă reţeta următoare: se bat 6 gălbenuşuri cu 6 linguriţe de unt topit până ce amestecul devine o pastă ca maioneza. Se înmoaie în preparat o bandă de tifon, cu care se înfăşoară membrele arse. Se repetă de câteva ori.

- Arsuri solare: ulei de măsline intern şi extern, făină de castane (absoarbe razele ultraviolete şi protejează pielea). Se mai pot folosi foi de varză murată cât mai reci, care potolesc durerea şi refac pielea.
- Masarea zonelor reflexe ale organului corespunzător. Masarea zonelor reflexe ale sistemului limfatic, suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică biliară, paratiroide.

Când arsurile cuprind 30% din suprafața pielii, gravitatea este mare, iar la 50%, se poate muri.

Din țesuturile distruse de arsură se resorb produse toxice.

Bolnavul va sta în cameră încălzită și va bea lichide calde și dulci.

Dacă arsurile sunt întinse, se va interna în spital. Dacă arsurile sunt provocate de substanțe chimice, se va spăla locul cu apă cu bicarbonat; cu oțet, în cazul arsurilor provocate de substanțe bazice (sodă caustică).

În arsuri de grd. I și II, se aplică alcool, cel mai bun fiind tinctura de propolis, apoi bitterul suedez. Contra durerii se unge locul cu miere de albine.

În arsuri de grd. III, se aplică pansament steril și se merge la doctor.

În arsuri de grd. I și II, după dispariția oricărei bășici și durerii, pentru a nu rămâne cicatrice, se ung locurile cu cremele indicate.

- Cercetătorii de la Biotehnos București au obținut produsul natural „Armon" (extract din plante, rășini și apă structurată trecută prin câmp electric sau magnetic – prof. I. Mânzatu) – folosit în cele mai grave arsuri și plăgi.
- Albuș, ulei de in și smântână. Deasupra se pune o compresă înmuiată în apă rece și apoi bandaj uscat. Intern se ia ulei care răcorește. Arsura să nu fie în contact cu aerul (preot terapeut S. Kuhne).
- Tinctură de tătăneasă.

Bătături (clavus) și crăpături – *Crăpături și locuri întărite*

Dezvoltarea formației cornoase a epidermei (hiperkeratoză) ușor reliefată, netedă, scuamoasă sau verucoasă (ca negii). Este de culoare brun-gălbui. Se localizează în punctele de presiune a încălțămintei. Apar de obicei pe fața externă a degetului mic de la picioare dar și pe plantă (talpă). Bătătura este foarte dureroasă și produce neplăceri la mers.

Se recomandă băi calde, urmate de pomezi keratolitice.

- Crema „Balsam" a firmei Bionet din Ungaria.
- Pentru bătături în talpă, se fac băi în fiecare seară cu bicarbonat de sodiu (o linguriță/2-3 l apă fierbinte), ținând picioarele în apă până ce aceasta se răcește. Picioarele se șterg, apoi se ung cu vitamina A uleioasă și se frecționează. Noaptea, se pun șosete de bumbac curate.
- Se face baie caldă și se aplică compresă cu câteva frunze de iederă macerate 3 ore în sucul unei lămâi. Este activ după 3-4 ședințe.
- Pentru *hiperkeratoză fisurată* la mâini și picioare (palme și tălpi crăpate) se folosește „ghețișoară" care este o plantă ornamentală cu frunze cărnoase (se procură de la florării). Frunzele se curăță de pieliță și se pun cu partea zemoasă pe locul afectat, care apoi se bandajează. Se repetă zilnic până se închid rănile. Poate dura o săptămână.
- Se fac băi de coada-calului pentru a îndepărta pielea îngroșată și crăpată de pe călcâie. Se mai pot face băi cu frunze de nuc + mușețel + coada-șoricelului + urzică (un pumn cu amestec de plante la 5 l de apă). După ce se înmoaie bine se rade pielea îngroșată. Apoi se ung părțile afectate cu alifie de gălbenele.

- Se pune la macerat în oţet o frunză de praz, timp de 24 h. Se aplică noaptea cu partea umedă. Dimineaţa, 5 min., faceţi baie caldă. Calozitatea se va coji după ce se repetă câteva zile (tehnică analoagă cu a iederii la care maceratul timp de 2 zile se face în vin).
- Cataplasme cu usturoi ras, de seara până dimineaţa, timp de 15 zile.
- Cataplasme din smochine şi latex de smochin.
- Frecţii cu ulei de ricin, apoi aplicare de propolis topit pe o bucată de tifon sau leucoplast, pusă pe bătătură, seara la culcare.
- Suc de rostoposcă (antimicotinic).
- Băi călduţe şi ceară de albine călduţă pusă în mai multe straturi, 2-3 zile la rând, apoi se va spăla cu apă călduţă. Bătătura cade singură.
- Frunze de varză zdrobite.
- Decoct de : păducel (2-3 linguri de frunze şi ramuri/200 ml apă) ; volbură (rochiţa-rândunicii) ; vulturică ; urechelniţă (frunze pisate pe bătătură sau infuzie) ; frunze de salcie ; frunze şi ramuri de măceş – comprese.
- Macerat timp de 8 zile, cu o parte flori de crin şi 2 părţi ulei. Se fac frecţii şi se aplică comprese.
- Macerat timp de 24 h cu 5-6 frunze mărunţite de gălbenele în 2-3 linguri de oţet sau alcool. Comprese care se ţin 48 h.
- Alifie de tătănească – 250 g untură de porc, 4-6 rădăcini de tătănească proaspete şi spălate. Se lasă să facă spumă, se ia de pe foc şi se lasă să se răcească peste noapte. A doua zi, se încălzeşte puţin, se strecoară prin tifon, storcând bine, iar alifia se toarnă în vase cu capac.
- Se bea ceai de urzici, se face baie la picioare cu macerat de urzici ; se unge bătătura cu esenţă de urzici, de mai multe ori/zi.
- Se ţine un tampon de vată cu bitter suedez pe bătătură.
- Pentru crăpături în talpă sau mâini există unguentul „Hypericin", produs la Timişoara. Conţine ulei de sunătoare. Se consume crudităţi bogate în vitamina A.
- Pentru crăpături în talpă sau arsuri este eficientă tinctura de tătănească. Se umple o sticlă de culoare închisă cu rădăcină de tătănească tăiată mărunt şi se toarnă până sus alcool de 50-60°. Se lasă la macerat, apoi se aplică pe piciorul spălat de 2 ori/zi. După o săptămână se văd rezultatele.
- Se consumă : morcov, varză, gutuie, castravete, măsline, cartof.
- Se pun comprese cu suc de ceapă, cu frunze proaspete de pătlagină.
- Se pun comprese cu miere, gălbenuş de ou şi smântână, în părţi egale.
- Mâinile aspre şi crăpate se ung cu suc de lămâie, apoi cu glicerină sau ulei de sunătoare.
- Pentru hiperkeratoza fisurală plantară (crăpături sângerânde în călcâie) : Se amestecă 1 cutie cu alifie de gălbenele cu ceapă dată pe răzătoarea mică. Se ţine la frigider. Se ung în fiecare seară tălpile şi călcâiele, se pun şosete cu care se şi doarme.
- Pomada „Dulcissima" de la Ardes Cosmetici. Conţine camfor natural, mentă şi mentol. Elimină monturile şi bătăturile, dacă se aplică de 2-3 ori/zi.

- Masajul cu ulei de ricin este bun atât pentru bătături cât şi pentru crăpături.

Pentru monturi, se înmoaie o ţesătură în oţet de mere, peste ea se presară tămâie pisată, apoi se înfăşoară cu ea montul.

Cicatrice – Vergeturi – *este un ţesut nou care acoperă o leziune de formă diferită apărută de la traume mecanice, chimice, arsuri, operaţii etc.*

- Alifie de gălbenele şi bitter suedez, alifie de propolis.
- Amestec – 100 g – din plantele: pelin, rostopască, gălbenele, salvie, foi de dafin, răşină de brad, 2 g rădăcină de stânjenel, frunze de nuc, cimbrişor, tătăneasă, păpădie, pătlagină. Se macerează în 1,5 l votcă, timp de 15 zile. Se tamponează locul afectat de 3-4 ori/zi. Seara se tamponează cu extract de sunătoate. Rezultatul tratamentului apare după 2-3 săptămâni.
- Carpicon – unguent pe bază de răşină sau răşină de conifere + ceară de albine, topite pe baie de aburi. Se unge zilnic locul afectat.
- Pentru cicatrice după o arsură se procedează astfel: se spală zona cu ceai de muşeţel, se unge cu un amestec de gălbenuş şi miere (cu care se unge de 3 ori/zi), care se lasă să acţioneze 1 oră, apoi se spală din nou cu ceai de muşeţel. Se unge cu alifie de gălbenele, care se poate lăsa pe piele până dimineaţa. După o săptămână se poate produce vindecarea.
- Comprese cu tinctură şi apoi unguent cu muguri de plop (vezi „Arterite").

Vergeturile sunt cicatrice plane care apar datorită pierderii elasticităţii pielii şi din cauza distensiilor produse de o îngrăşare şi slăbire bruscă. Pentru a le estompa, după masaj se aplică compresii reci cu decoct mixt de frunze de iederă. Decoctul mixt se face astfel: în 250 ml apă se pun 1-2 pumni de frunze uscate de iederă. Se lasă la macerat câteva ore şi se filtrează. Planta rămasă se fierbe în 1/2 l apă la foc mic timp de 1 h. Apoi se lasă să se răcească şi se filtrează. Se combină maceratul cu decoctul. Tratamentul este de lungă durată (min. 1 lună).

- Se aplică local, o dată la 2 zile, alifie cu venin de albine „Apireven"şi apoi, eventual, injecţii intradermice cu venin de albine efectuate de un specialist în aceste tratamente.
- Crema cu iederă, anticelulitică şi contra vergeturi, de la Ardes Cosmetici – Italia. Se procură din farmacii.

Cicatricea cheloidă – *este o cicatrice patologică cu formare masivă de ţesut conjunctiv, fiind asemănătoare cu o tumoare.*

- Se tratează cu injecţii „Kenalog" (cu triamcinolonacetonid) – firma Squibb & Sons LTD – se fac la „LASERMED".
- Extract fluid de sânziene şi arnică (vezi „Erizipel").

Contuzii – *Lezarea ţesuturilor cu păstrarea integrităţii pielii. Apar pete vinete, cucui la cap, revărsat seros (acumulare de plasmă sau limfă).*

Când contuzia este uşoară, se produce doar o hemoragie capilară sub tegument iar pata albăstruie devine apoi brună, gălbuie şi dispare. Când este o contuzie gravă, sângele ce se revarsă în ţesuturi se poate infecta şi să ducă la gangrene.

În caz de contuzii uşoare se aplică comprese alcoolizate sau un ulei de plante şi se masează uşor.

- Comprese cu tinctură de arnică (macerare 10 zile a 20 g flori în 100 ml alcool), esenţă de gălbenele diluată, bitter suedez.

  Tumefiere articulaţii: esenţă de tătăneasă.

  Traumatisme: esenţă de arnică, tătăneasă, alifie de gălbenele, terci de brânca-ursului.

- Comprese cu infuzie concentrată (2 linguri/cană) de coada-şoricelului, flori de soc (40 g/l apă) – decoct de coada-calului (2 linguriţe/cană), – decoct de talpa-gâştei (2 linguri/cană), rădăcini de tătăneasă.
- Frunze de varză.
- Se unge locul cu ulei de sunătoare, alifie chinezească, alifie de propolis (pentru circulaţia sângelui).
- Pentru traumatism: se fierbe mult 1/2 kg fasole albă uscată, boabele se strivesc şi se aplică pe locul bolnav, acoperind cu o pânză. Se doarme cu acest pansament; se aplică felii de cartof crud.
- Unguent Symphytum (produs la „Plantextract") – obţinut din rădăcină de tătăneasă – plantă antiinflamatoare, cicatrizantă, regenerativă, antitumorală (datorită olautoinei). Se aplică de 2-3 ori/zi.
- Alifie de arnică. Gelul de arnică produs de laboratoarele Dolisos este o combinaţie de arnică şi sunătoare utilă în echimoze, vânătăi, contuzii şi oboseală musculară. Se găseşte în farmacii.
- Carpicon.

Degerături

Vitamine şi săruri minerale necesare: PP, K.

Frigul acţionează în două moduri: prin modificări în protoplasma celulară şi prin tulburări în circulaţia sângelui (constricţii vasculare), care se reflectă şi la nivel de ţesut. Se pot produce şi tulburări ale sistemului nervos, apărând somnolenţă şi uneori o stare de şoc.

Ca şi arsurile, există 3 grade de degerături:

grd. I – înroşirea pielii.

grd. II – apar vezicule.

grd. III – apar modificări importante, mergând până la gangrenă.

Primul ajutor constă în încălzirea *treptată*. Încălzirea bruscă poate duce la o vasodilataţie mare, care poate provoca moartea. Încălzirea treptată se face în cameră cu temperatura puţin peste 0°C sau cu o baie rece, încălzită treptat. Se beau băuturi reci şi de-abia când îşi recapătă temperatura normală bolnavul poate bea lichide calde.

Local, la degerături de grd. I se fac frecţii cu zăpadă sau băi locale reci încălzite treptat.

În degerături de grd. II sau III se aplică pansamente sterile şi se iau măsuri de urgenţă, cum ar fi apelarea la medic.

Ca şi la arsuri, la degerături, în prima fază, nu se folosesc alifii, pentru a nu se forma băşici. Se folosesc substanţe care usucă, astringente. Alifiile se aplică atunci când a trecut primejdia de formare de flictene.

Se consumă : morcov, ţelină, varză, gutuie, cartof, gulie.

- 1 ţelină (250 g – frunze şi rădăcini)/1 l apă se fierbe 1 h ; se fac băi calde ale zonelor afectate timp de 10 min., apoi se aplică o pânză deasă.
- Comprese cu suc de ceapă.
- O mână de sâmburi de gutuie maceraţi în 1/2 pahar apă călduţă sau 10 g sâmburi în 2 pahare apă – comprese ;
- Frecţii cu suc de lămâie ;
- Frunze de varză fierte în vin sau crude zdrobite, puse pe locurile degerate.
- Băi sau cataplasme cu ceai de gălbenele, schinel, soc, cicoare (infuzie), coajă de stejar (decoct), nuc, decoct cu 30-50 g coada-şoricelului/1 l vin, decoct de frunze de nuc.
- Băi cu macerat (100 g/5 l apă) de rădăcini de obligeană.
- Alifie de propolis, gălbenele, ulei de migdale, ulei de cătină, ulei de ricin.
- Cataplasme calde cu un strat de 1,5 cm argilă şi, peste noapte, comprese cu apă argiloasă.
- Se aplică pe degerătură decoct de morcovi sau cataplasme de frunze proaspete.
- Se freacă degerătura cu 1/2 nap copt cu coajă, presând usor, să iasă sucul.
- Băi sau cataplasme cu infuzie de gălbenele 20 g, mentă 20 g, coajă de stejar 25 g, muşeţel 10 g – se fierb 10 min., 2 linguri amestec/1 cană apă ; schinel ; flori de câmp.

Înţepături de insecte

- Ţânţarii se îndepărtează cu tampoane de vată îmbibate cu uleiuri volatile (de exemplu de mentă).
- Extern : decoct de pelin ; infuzie de cimbru ; tinctură de salvie.
- Se aplică frunze strivite de coacăz negru sau de soc, frunze de varză, pătlagină, busuioc, salvie, pelin.
- Se freacă locul cu o foaie de ceapă, lămâie.
- Tamponări cu ulei de mentă, levănţică + alcool.
- Bitter suedez.

Răni – Afectarea ţesuturilor în urma acţiunii unor factori mecanici.

Rănile deschise poartă denumirea de „plăgi".

Ajută vitaminele A, B_5.

- Se va face tratament de oprire a hemoragiei şi combaterea infecţiei.
- Se foloseşte aloe.
- Extract fluid de sânziene (reţeta se află la „Erizipel"). Sânzienele (sau drăgaica) sunt eficiente mai ales pentru răni vechi şi supurate.

- Se unge locul afectat cu alifie din frunze de nuc : 15 g frunze verzi de nuc macerate în 100 ml ulei de floarea-soarelui, la temperatura camerei, timp de 7 zile. Apoi se pune la baie de apă 3 h. În lichid se mai adaugă 15 g ceară de albine şi se pune din nou pe baie de apă 30 min., apoi se face omogenizarea.
- Alifie din 20 g muguri de plop, 10 ml spirt, se lasă 24 h la macerat, după care se adaugă : 100 g untură şi 5 g ceară de albine – se ţine pe baie de apă 3 h. Se poate folosi şi ulei de muguri de plop.
- Alifie de rostopască : pulbere de rostopască 30 g, lanolină 15 g, vaselină 15 g şi 5 picături de acid fenic. Se unge rana cu această alifie şi se lasă pansamentul 2-3 zile, după care se schimbă.
- Macerat din 100 g frunze de calomfir în 200 ml ulei.
- Ulei de levănţică, de sunătoare (macerat şi numai 24 h). Ulei de migdale, de gălbenele şi de tătăneasă, eventual combinaţii între ele, înainte să se spele locul cu un ceai, de exemplu de coada-calului.
- La julituri se pune suc de ceapă, suc de lămâie, ţelină (cicatrizant). Şi **Valeriu Popa** recomanda sucul de ceapă. De asemenea, recomanda pansamentele simple cu apă sărată puse pe orice rană.
- **Valeriu Popa** recomanda : ceapă cu sare (chiar dacă este rană deschisă) ; suc de ceapă ; suc de varză crudă ; foiţe subţiri dintre foi de ceapă, iar peste foiţe se pot pune frunze de varză..
- Zeama de varză acră (se poate pune în apropierea rănii) face să dispară durerea (Sanda Ştefan).
- Planta denumită „scumpie" era folosită de bulgari pentru tratarea rănilor, aparatului digestiv etc.
- Tinctura din muguri de plop (vezi „Arterite").
- Pentru cicatrizare se aplică cataplasme cu pulbere umezită de mărul-lupului şi tătăneasă. Se ţine o dată/zi timp de 1 oră.
- Rănile care nu se închid sau purulente se tratează cu tinctură de mărul-lupului, care se prepară astfel : se umple un borcan cu frunze mărunţite (eventual făcute pulbere) de mărul-lupului, peste care se toarnă alcool de minim 70°. Se astupă bine şi se lasă la macerat două săptămâni. Se filtrează. De asemenea, oprirea sângerării se poate obţine cu tinctura de traista-ciobanului (din experienţa proprie).
- Argilă, care este un bun cicatrizant.
- Ceai dezinfectant : arnică, cerenţel, cimbrişor, cimbru, frasin, gălbenele, nuc, muguri de plop, muguri de pin, pelin, pipirig (Equisetum), plămânărică, roiniţă, salcâm, salvie, săpunariţă, stejar, sulfină, sunătoare, tătăneasă (se fierb 3 crenguţe într-un litru apă, până ce apa scade la 1/2), troscot, turiţă-mare, unguraş, urzică, volbură, muşeţel, sovârf, isop, levănţică, coada-şoricelului, soc, ciuboţica-cucului.
- Tinctura de flori (mai puternică) sau frunze de podbal.
- În caz de tetanos, până la contactarea medicului se poate folosi planta talpa-gâştei (preot terapeut S. Kuhne).
- Comprese cu frunze de varză proaspete, pătlagină.

- Ceai calmant: coada-șoricelului, ciuboțica-cucului, muguri de plop.
- Cicatrizant – tinctură de: arnică, gălbenele, isop, muguri de pin, ulei de: sunătoare, rădăcini de tătăneasă. Pentru cicatrizare rapidă: arnică 15 g, mușețel 20 g, sovârf 25 g, rădăcini tătăneasă 20 g, coajă stejar 20 g – se macerează 2 linguri din amestecul de plante timp de 12 h, în 10 ml alcool. Din macerat se prepară o infuzie cu 100 ml apă clocotită, care se filtrează după 15 min. Se badijonează rănile de 3 ori/zi.
- Pe rană se aplică o bucată de tifon înmuiată în decoct de pipirig (*Equisetum*).
- Unguent cu propolis, propolis spray sau tinctură. Propolisul este agent epitelizant, antiinfecțios, emolient, antiedematos (datorită cerii), reface repede circulația sanguină la nivelul capilarelor, are și acțiune analgezică. Formarea prostaglandinelor care dau procesul dureros la locul leziunii (rănii) poate fi stopată de flavonoizii din propolis (acțiune de tip vitamina P – factor de permeabilitate) prin efectul lor de inhibare a acțiunii unei anumite enzime. Acțiunea anestezică este de 3,5 ori mai mare decât a cocainei și de 5,2 ori mai mare decît a procainei (Ghisalberti, 1979). Vindecă arsuri, răni post-chirurgicale, răni perianale, necrozări de țesut, plăgi atone (ulcere trofice ale membrelor inferioare), ulcere cronice de gambă.
- Răni purulente (bacteriene și astringente): infuzii de gălbenele, mușețel, salvie, coada-racului, frunze de nuc.
- Se pune o frunză de coada-șoricelului pe rană (eventual zdrobită). În seva de coada-șoricelului se află alcaloidul de ahileină care oprește sângerarea.
- Alifie cu coada-șoricelului.

Ulcerații, gangrene, escare: spălări cu coada-calului și cașul-popii, alternativ. Marginile rănii se ung cu suc de rostopască, apoi se aplică alifie de gălbenele. Cataplasme cu pătlagină îngustă. Baie cu cimbru.

Ulcerația este o pierdere de substanță la nivelul pielii sau al mucoaselor. Cauzele sunt factorii inflamatori și tulburări trofice.

- Unguent „Propoderm".

Gangrena este moartea unei porțiuni a organismului care este în contact cu mediul exterior, în special extremitățile. Poate fi produsă și de infecția unei plăgi cu microbi anaerobi. Mai poate fi provocată de traumatisme, arsuri, raze X sau de embolii bruște circulatorii.

Medicii tratează gangrenele cu antibiotice.

Escarele reprezintă moartea unor țesuturi produsă de agenți chimici, fizici (îngheț), biologici (microbi) sau de tulburări de circulație. Des se produc la bolnavii care stau în decubit (la orizontală) în pat. Se previne prin introducerea de perne moi (de cauciuc) între suprafețe și pat, colac de plastic umflat mai moale și învelit într-o față de pernă sau – cel mai bine – blănițe naturale.

- Varza murată și zeama de varză diluată. Aplicații cu scuturături de fân fierte (la ce era mort, gangrenat și putrezit).

Se va da zona afectată cu pudră de talc și se va dezinfecta locul cu ceaiuri de plante care au și acțiune cicatrizantă, astringentă, antibiotică.

Se bea ceai pentru curăţarea sângelui:

- urzici + ventrilică + gălbenele + coada-şoricelului – 4 ceşti/zi infuzie;
- 100 g urzici + 300 g gălbenele + 100 g coada-şoricelului – idem.

Pentru *escare*:

- Sub cearşaf se va pune blăniţă de miel naturală.
- Ceai de plante cu care se spală rănile dimineaţa şi seara. Se folosesc plante dezinfectante şi cicatrizante, cum ar fi: muşeţel, gălbenele, pelin, cimbru, sunătoare etc. (vezi şi la „Răni"). Se tamponeaza locurile cu pansament steril, apoi se ung locurile cu „Carpicon" (produs pe bază de răşini şi ceară de albine).
- Unguentul „Epitelin" pe bază de plante, fabricat la Timişoara, ajută la vindecarea escarelor. Se cumpără din farmacii.

Frumuseţea pielii şi boli ale pielii datorate circulaţiei sanguine

Adevărata frumuseţe se obţine prin dobândirea sănătăţii. De aceea tenul, părul, unghiile şi întreaga piele trebuie bine îngrijite. Imperfecţiunile cauzate de boli trebuie remediate, nu camuflate. Dacă tenul este sănătos, când este cazul, se vor face mici retuşuri cosmetice. Uneori, proasta circulaţie a sângelui poate afecta şi aspectul fizic, apărând edeme, inflamaţii ale pielii, celulită, cuperoză care trebuiesc tratate. Trebuie căutată cauza părului de prisos, mâinile şi unghiile trebuiesc menţinute sănătoase şi frumoase. Podoaba capilară trebuie tratată cu atenţie, pentru a nu rămâne fără ea. Gimnastica şi masajul au o mare contribuţie în buna funcţionare a pielii.

Aici vor fi tratate:

- celulita;
- chisturi epidermice;
- edeme şi inflamaţii;
- îngrijire ten;
- pigmentaţia pielii, keratoze;

Celulita – *este inflamaţia ţesutului celular subcutanat sau din jurul unor organe. Poate fi urmarea unor boli infecţioase, septicemii sau apare datorită tulburărilor de circulaţie sanguină şi limfatică, moştenire ereditară, dezechilibre hormonale etc.*

Alţi factori care favorizează apariţia celulitei sunt: alimentaţia greşită, sedentarismul, fumatul, lipsa de odihnă, îmbrăcămintea prea strâmtă care împiedică oxigenarea ţesuturilor, pantofii cu toc prea înalt etc.

Localizări organice: orbitare, perimaxilare, perifaringiene, pelviene, periprostatice, perivezicular. Femeile în general suferă din cauza deformării inestetice a pielii (edeme, umflături în ţesuturile subcutanate), numită şi „piele de portocală".

La femei, ţesutul conjunctiv este spongios şi oferă celulelor adipoase un spaţiu prea mare de dezvoltare, ele atingând dimensiunea unei boabe de fasole. În jurul lor se strânge lichid limfatic, care trebuie evacuat.

Se disting trei tipuri de astfel de celulită :

1. „compactă" – care apare la fetele tinere pe muşchii fesieri, şolduri, coapse, pe partea inferioară a genunchilor ;
2. „moale" – apare la 35-40 de ani, pe părţile exterioare menţionate, pe braţe şi pe interiorul coapselor ;
3. „edermatoza" – cea mai gravă formă. Se fixează pe articulaţiile inferioare.

- Se va bea multă apă de izvor, plată care să tonifice organismul. De asemenea, ceaiuri de plante, sucuri de legume şi fructe, lapte de capră. Evitarea constipaţiei, consumare de legume şi fructe bogate în fibre, prune sub diferite forme. Se interzice sarea în exces, zahărul, băuturile acidulate şi dulci, peştele, făinoasele, alcoolul, cafeaua în exces.
- Masajul de rulare, cu prinderea pielii între degetul mare şi arătător, frământată bine, mai întâi pe burtă, apoi coapsele. Se va masa şi plexul solar, respirând adânc. După masaj se aplică comprese cu decoct de creţişoară.
- Cremele şi gelurile care stimulează irigarea sanguină şi purifică ţesutul cu substanţe active. Se folosesc plantele : arnica, brădişorul, iedera şi extractele de alge (Vendôme).
- O dată pe săptămână se pot aplica comprese calde cu sare de mare (500 g sare dizolvată în puţină apă caldă – se ţine 10-20 minute pe coapse). Conţine substanţe minerale ca Mg şi Br care întind şi netezesc pielea.
- Exerciţii fizice care fac ca pielea de pe fese şi coapse să rămână întinsă :

  1. Culcat pe spate : sprijiniţi picioarele pe podea, cu genunchii îndoiţi. Ridicaţi corpul şi staţi aşa cât puteţi de mult, încordând şi relaxând muşchii fesieri.

  2. Staţi în poziţie de mers (cu piciorul înainte), îndreptaţi spatele şi îndoiţi genunchii. Încordaţi fesele şi burta. Balansaţi-vă în sus şi în jos de câte ori puteţi, apoi schimbaţi piciorul.

  3. Culcat pe o parte. Piciorul de jos este îndoit, iar pe cel de sus îl întindeţi, apoi îl ridicaţi şi-l coborâţi încet. Faceţi aceste mişcări cu fiecare picior, de cel puţin 10 ori.

  Repetaţi des aceste exerciţii (*Formula AS* nr. 403).
- Păpădia.
- Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice şi a ovarelor sau testiculelor.
- Crema „Estetique" – produsă de „Plantextract" Cluj din gălbenele, iederă şi algă marină.

  Este revitalizantă, regenerativă, antiinflamatoare (gălbenele). Se norma lizează circulaţia şi se elimină pachetele de grăsime (datorită iederii şi algelor). Ajută şi în staze venoase, infecţii uşoare. Este revitalizant pentru piele.
- Pentru eliminarea apei din ţesuturi, se iau de 3 ori/zi, pe stomacul gol, câte o linguriţă de tinctură de ienupăr (20 linguriţe pudră / 1/2 l alcool de 70°, macerate timp de 14 zile). Se iau cu prudenţă, max. 6 săptămâni. Sunt interzise la cei cu inflamaţii la rinichi (urinare cu sânge).
- Crema cu iederă, anticelulitică şi contra vergeturi, de la Ardes Cosmetici – Italia. Se procură din farmacii.

- „Femine Celulit", produs de Walmark, conține : păducel, păpădie și ienupăr, care acționează asupra aparatului cardiovascular și țesutului conjunctiv asigurând o bună vascularizare și regenerare ; lemn dulce, pătrunjel și papaya – reduc lipidele din sânge ; brusture ; strugurii ursului ; rocoțea ; echinaceea ; vit. B6, C, E, K, I, Fe, betaină, colină, inozitol, lecitină, metionină. Produsul îndepărtează substanțele toxice, reglează digestia și fluxul sanguin, restabilește elasticitatea pielii.

Chisturi epidermice, lipoame, polipi – *Tumorete mici, dure, aidoma bobițelor de griș, de 1-2 mm, albe, răspândite mai mult pe față.*

- Spălare cu infuzie de drăgaică, cât mai fierbinte. Apoi se clătește bine pielea cu apă caldă.

Pentru umflături la gât, pe mâini sau în altă parte a corpului, se unge pielea cu alifie de gălbenele și se aplică comprese cu bitter suedez (cam 3 zile).

Pentru lipoame :

- Se dezinfectează locul cu lipomul și se pune o monedă de cupru care se lipește cu scotch. Cititorul revistei *Formula AS* nr. 380 din septembrie 1999 garantează metoda, spunând că dacă se aplică moneda vineri, duminică dispare lipomul.
- Pentru lipoame se face masaj ușor cu ulei de ricin, unguent de gălbenele și crema „Spirulin" produsă de laboratoarele Hofigal. Se face și analiza colesterolului pentru a verifica dacă nu acesta este cauza producerii lor.
- Pentru polipi externi se fac tamponări de 2 ori/zi timp de 6-7 zile cu tinctură de iod.

Edeme – *Acumulare de lichid seros în țesuturi, fiind cauzate, în general, de tulburări ale circulației sanguine.*

Alte cauze în afara insuficienței circulatorii sunt : insuficiența renală cardiacă, hepatică, pulmonară, acumulare de limfă, alimentație greșită, cu puține legume și fructe, puține lichide, multă sare, lipsă de mișcare. Să se evite poziția de stat picior peste picior care încetinește circulația sângelui și a limfei etc. La presiunea cu degetul a suprafeței umflate lasă o urmă persistentă. Proteinele sanguine au capacitatea de a reține apa în vasele sanguine, iar dacă ele scad, apa din vasele sanguine trece în țesuturile corpului (mâini, picioare etc.), producând edeme.

- Se consumă : pătrunjel, strugure.
- Ceai de : ienupăr, frunze de mesteacăn, nuc, pelin, coada-calului, teci de fasole, mătase de porumb, cozi de cireșe (diuretice), sulfină și salvie, în amestec (se beau 2 căni/zi).
- Pe glezne, se pun noaptea comprese reci cu apă și oțet de mere.
- Tinctura de ienupăr, produsă de Dacia-Plant – Orăștie. O altă variantă este cura cu boabe de ienupăr, care se face astfel : în prima zi se mestecă și se

înghit 4 boabe de ienupăr, dimineața pe stomacul gol. În zilele următoare se înghite zilnic câte o boabă în plus până se ajunge la 16 boabe, apoi cura se continuă cu câte o boabă pe zi în descreştere până ce se ajunge iar la 4 boabe. Se face pauză 1 săptămână şi se reia tratamentul, la fel. Concomitent, se evită consumul de sare, statul mult în picioare, iar când se stă jos se țin picioarele pe un suport cât mai sus.

- Macerat rece de osul-iepurelui (2 lingurițe rădăcini mărunțite/1 ceaşcă apă – se lasă noaptea – se bea a doua zi uşor încălzit, cu 1/2 h înainte şi după micul dejun).
- În caz de edem la picioare, Vanga recomandă: într-o găleată cu apă rece se dizolvă 1 pachet de sare grunjoasă. Se înmoaie în ea un prosop, se stoarce uşor şi se înfăşoară cu el mijlocul. Se repetă de 10 ori la rând. În scurt timp se va declanşa o urinare abundentă, după care edemele se resorb.
- Se vor bea sucuri de legume care curăță corpul de toxine, sunt diuretice şi vitaminizează:
  – morcov + sfeclă + spanac;
  – morcov + sfeclă + castravete;
  – morcov + țelină + pătrunjel;
  – hrean ras + lămâie (diuretic).
- Infuzie din: urzică + păpădie întreagă (rădăcină şi partea aeriană) + trei-frați-pătați + brusture, în părți egale. Se opăreşte o linguriță cu amestec de plante cu o cană cu apă. Ceaiul se bea fierbinte.
- În afecțiuni inflamatorii, propolisul poate fi aplicat atât intern, cât şi extern. Este şi anestezic şi analgezic.

Inflamații ale pielii *– sunt procese determinate de leziunile produse de diferiți factori fizici, chimici, biologici şi de reacția organismului față de aceştia. Reacția inflamatorie apare ca o exsudație (ieşirea sângelui în afara oaselor) care are ca scop să îndepărteze țesuturile distruse şi să combată prin leucocite şi anticorpi infecția microbiană. Urmează proliferarea, adică înmulțirea histiocitelor (care mobilizează şi realizează fagocitoza țesutului conjunctiv) şi celulelor conjunctive care combat în continuare infecția şi repară țesuturile lezate.*

Inflamația (infecția) acută se caracterizează prin roşeață (congestie – adică dilatarea vaselor cu creşterea circulației – şi edem).

Inflamația cronică este mai atenuată dar poate evolua cu formare de granuloame specifice microbului care le-a produs (tuberculoza, lepra, sifilisul).

Inflamația uşoară revine la normal sau se pot înlocui țesuturile distruse cu țesut conjunctiv (fibroză, scleroză).

- Băi cu ulei de conifere şi ulei de ienupăr.

Îngrijirea tenului

Pentru a avea un ten proaspăt este necesar să-i cunoaştem caracteristicile, să ştim dacă este gras, uscat, mixt sau normal. Pentru aceasta se face testul cu

foiţa de ţigară. Se spală faţa demachiată cu un săpun neutru şi după 3 ore, când pielea şi-a recăpătat aciditatea, se aplică foiţa pe diferite regiuni ale feţei. Ne uităm de fiecare dată la transparenţa foiţei pe care o are în lumină. Dacă apare pătată înseamnă că tenul este gras. În general pielea are pH-ul uşor acid. Dacă pH-ul este alcalin, pielea devine vulnerabilă la infecţii (coşuri, iritaţii, roşeaţă).

Tenul gras are o secreţie prea mare de sebum, este lucios, cu porii dilataţi. Ridarea apare mai greu la aceste persoane, dar frecvent apar puncte negre pe o piele aspră. Punctele negre se infectează uşor şi apar coşurile. Apa de spălat va fi la temperatura camerei. Uneori este bună alternarea cald-rece, care îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi ajută hrănirea pielii. Sunt bune loţiunile cu suc de castraveţi. Închiderea porilor se poate realiza cu lapte crud sau apă de tărâţe, amestecat cu zeamă de lămâie. Tenurile cu tendinţă la acnee se vor şterge cu iaurt, lapte bătut care măresc aciditatea pielii. După spălatul pe cap, când porii sunt dilataţi sau după baia de abur cu plante, se vor scoate punctele negre (cel mai bine de către cosmeticiană) şi se va freca faţa cu tărâţe de grâu + mălai + un vârf de cuţit borax sau bicarbonat. Cremele de faţă, măştile vor fi adecvate tipului de ten.

Pentru toate tenurile foarte bună este masca pe bază de alge.

Regimul alimentar este necesar mai ales la persoanele cu ten gras.

Se vor consuma alimente bogate în biotină : gălbenuş de ou (cu prudenţă, deoarece conţine colesterol), drojdie de bere, soia, nuci, cereale integrale.

Pielea uscată are o secreţie insuficientă de sebum şi porii puţin aparenţi. Este fragilă, iritabilă, se descuamează uşor, prezintă devreme riduri. La curăţirea feţei, cel mult se va folosi un săpun de bărbierit sau pentru copii. Cel mai indicat este un lapte demachiant gras. În special iarna, crema de faţă trebuie să fie grasă. Cremele de faţă trebuie să conţină cât mai puţine chimicale şi cât mai multe produse naturale (ceară, lanolină, cetaceum sau grăsime de balenă, camfor cu multiple virtuţi terapeutice – este răşina unui copac originar din sudul Chinei, tinctură de benzoe – cu rol de conservant, dezinfectant şi aromatizant – obţinut din arborele benzoe), vitamine, ceai, miere, lăptişor de matcă, unt de cacao. Dacă reuşiţi să obţineţi aceste produse, preparaţi cremele în casă. Mama mea a folosit cu mult succes o cremă de faţă ce conţinea camfor, iar eu folosesc o cremă care conţine aproape toate produsele naturiste enumerate mai sus. Măştile cu caimac sau smântână, gălbenuş, drojdie de bere, fructe sunt bine venite.

Se consumă alimente care conţin albumină : soia, peşte, fructe şi legume bogate în vitaminele C şi A.

Deshidratarea pielii poate surveni la orice tip de ten, mai ales la pielea uscată. Este o piele ofilită, ştearsă, ridată, lipsită de elasticitate şi supleţe. Are adesea o reacţie alcalină. Favorizează deshidratarea : căldura, soarele, frigul şi vântul, tulburările glandelor suprarenale şi ale tiroidei. Alimentaţia este importantă. Trebuie evitată nervozitatea, insomnia. Nu se va fuma, se va bea foarte puţin alcool şi multe lichide. Se impun compresele călduţe cu infuzii de flori. Se vor folosi creme hidratante care conţin ulei de măsline sau de plante

(sunătoare etc.) şi ceaiuri de plante, lanoline, unt de cacao. Se va face un masaj pentru menţinerea vitalităţii şi elasticităţii pielii şi a muşchilor. Aceleaşi măsuri se vor lua şi pentru pielea gâtului.

Foarte important pentru menţinerea vitalităţii şi elasticităţii pielii şi a sănătăţii pielii este *masajul facial*. El se efectuează prin următoarele mişcări :

1. Mişcări de mângâiere, de jos în sus.
2. Mişcări energice :
   - pianotatul executat cu 4 degete, ca la pian ;
   - tapotatul – mişcări scurte şi ritmice aplicate cu toată faţa palmară a degetelor ;
   - frământatul între degetul mare şi celelalte degete, ca la frământarea aluatului ;
   - ciupitul făcut mai mult cu două degete ;
   - fricţionarea cu presiune folosind pulpa degetelor ;
   - pălmuitul cu uşoare pălmuiri.

Etapele de curăţire şi îngrijire a tenului, efectuată cel puţin o dată pe lună, sunt următoarele :

1. demachiere ;
2. abur cu plante medicinale ;
3. curăţirea porilor ;
4. ştergere cu alcool camforat.
5. aplicarea unei măşti hrănitoare, 10-20 de minute, apoi curăţarea feţei ;
6. aplicarea cremei cu mişcări de mângâiere ;
7. 10-15 minute masaj :
   - pe frunte, în zig-zag sau circular, de la rădăcina nasului la tâmple ;
   - la ochi, cu mâna stângă susţinem coada sprâncenei, cu dreapta executăm mişcări circulare urmate de mişcări vibratorii ;
   - la obraji – mişcări semicirculare de la aripile nasului, de la colţul gurii, de la bărbie spre tâmple. Mişcările vor fi ascendente. Se fac ciupituri, tapotări, pălmuit etc.
   - gâtul va fi masat de sus în jos şi cu dosul palmei lovim uşor maxilarele în sens ascendent (ca să nu fie obrajii căzuţi).

- Pentru înlăturarea ridurilor şi un ten frumos, dr. Bircher Benner (în cartea *Policlinica la domiciliu*, 1985) recomandă în regim exclusiv de crudităţi, următorul suc (RF93) : 250 g morcov + 100 g sfeclă + 250 g castraveţi + 50 g miere.
- Mască gomaj, care curăţă automat, aplicată o dată pe lună : se amestecă un albuş de ou bătut cu 2-3 linguriţe mălai şi se aplică pe piele. Se lasă 20 de minute după care, cu o bucată de tifon umezit, se freacă pielea cu mici mişcări circulare, timp de 2-3 minute. Apoi se spală cu apă călduţă şi se unge cu cremă.

Măşti de faţă

- cu alge marine – hidratează, netezesc, curăţă, descompun celulele adipoase. Algele sunt bogate în minerale, vitamine.

- cu aloe vera – hidratează, vindecă coşurile, este antibiotic. Este bogat în vitamine şi minerale. Concentraţia de gel să fie 20%.
- cu argilă – este calmantă şi astringentă. Curăţă tenul. Scoate punctele negre, acneea, erupţiile, cuperoza şi ridurile. Este ideală pentru ten gras. Caolinul este o argilă albă, care absoarbe foarte bine murdăria purificând tenul.
- Lăptişor de matcă – care conţine albumină, lipide, vitamină B, enzime şi microelemente. Întăresc ţesuturile slăbite şi vitalizează tenul obosit.
- Laptele conţine acid lactic care întăreşte stratul protector al pielii şi îl curăţă. Brânza de vaci hidratează iar smântâna calmează
- *Ten seboreic, gras, cu pori dilataţi* : în 100 ml oţet de mere se pun frunze de păpădie. Se lasă la macerat în frigider 5 zile, apoi se strecoară. În lichidul rezultat se adaugă 30 de picături cu tinctură de propolis. Se aplică seara, în amestec cu puţină argilă.
- Pătlagină + argilă sau amidon ; fructe (struguri negri, căpşuni, grepfrut) + drojdie de bere sau tărâţe + albuş.
- Muşeţel (datorită azulenului are acţiune antiseptică), podbal, brustur, cimbrişor, cimbru, hamei, nuc (astringent), mentă, salvie (astringentă şi antiseptică), ceai chinezesc, mărar (extern) ; – mască din fructe de tomate (roşii) ; loţionări cu suc de lămâie, castravete + alcool, mască de fragi + albuş bătut, Floriten 2 Plafar – infuzie + amidon ; esenţă de caşul-popii – nu ne mai clătim cu apă limpede – sau infuzie de salvie şi apoi esenţă de caşul-popii. Tratamentul se face zilnic.
- La tenul gras, după demachiere se dă pe faţă cu apă cu 2-3 picături de oţet, pentru a reface aciditatea.
- Loţiune astringentă : decoct din 25 g cimbru şi 25 g salvie/1 l apă + 10% alcool rafinat.
- *Pentru ten cuperozic* : se amestecă 2 linguriţe cu miere cu 20 g infuzie de cimbrişor şi argilă. Se aplică seara, apoi se unge faţa cu o cremă hidratantă anticuperozică.
- *Pentru ten ridat* : se amestecă 2 linguriţe miere cu 20 g decoct de rădăcină de nalbă + argilă. Se aplică seara, apoi se unge faţa cu o cremă adecvată.
- *Pentru ten cu pete maronii* : infuzii de salată + pătrunjel + argilă.
- *Tenuri uscate* (plante care activează circulaţia periferică şi emoliente) : gălbenele (activează circulaţia periferică), muşeţel (activator, antiseptic), sunătoare (stimulează tenurile uscate, ridate), rădăcină de nalbă (emolientă), flori de crin (infuzie + miere extern) – suc de pepene galben ; demachiant de suc de castravete (200 ml) + alcool (100 ml) ; loţionări cu macerat la rece de sâmburi de gutuie (2 linguri/1 cană apă) ; comprese cu decoct de salată verde sau lăptucă (1 căpăţînă/1 l apă) ; mască cosmetică cu Floriten 1 Plafar + amidon ; suc de aloe – se aplică seara pe faţă, se lasă până dimineaţa. Destupă porii, contra *punctelor negre*, impurităţilor de pe piele : mentă ; dimineaţa se bea ceai de frunze de nuc sau de cicoare.

- Pentru descuamarea pielii se foloseşte crema RADEX, produsă de „Plantavorel", Piatra Neamţ. Alifia este preparată din cătină, tătăneasă şi gălbenele. Se poate face o cură de o săptămână cu bere (intern câte 1 pahar şi extern pe obraz prin tamponări repetate).
- În farmacii există o gamă largă de produse cu extract de castană de India, un regulator al circulaţiei periferice, cu rol vasoconstrictor. Gama este completă : demachiant, creme, fiole.
- Mască de hrean macerat 10 zile la cald. Se ţine 15 min. Se spală cu apă foarte caldă, apoi cu apă rece.
- Mască de pătrunjel frunze, tăiate mărunt (terci). Se spală cu apă foarte caldă, apoi cu apă rece (după scoaterea măştii).
- În toate măştile de faţă pentru îngrijirea tenului, se folosiţi argilă care atenuează ridurile, cuperoza, acneea etc.
- Suc de drăgaică ; infuzie de drăgaică.
- Se mănâncă leurdă, se iau 10-15 picături/zi esenţă de leurdă (frunze, toamna bulbi, cu rachiu 38-40%, 2 săptămâni la macerat).
- Suc sau piure de fructe (avocado) + amidon (sau argilă) + smântână + gălbenuş.
- 30 g drojdie de bere + puţină miere + vitamină F sau A + lăptişor de matcă + macerat de rădăcină de nalbă (bună şi pentru ten acneic sau ridat).
  Fructe pentru mască ten uscat : caise, piersici, pepene galben, portocale.
  – morcov + iaurt sau brânză de vaci + ulei de măsline (morcovul tonifică pielea şi întăreşte ţesuturile).
  – argilă + suc de castraveţi.
- *Pentru pori dilataţi* :
  – Se ţin pe faţă : castraveţi (sau roşii, struguri cruzi, gutui, lămâi, căpşuni) + albuş + drojdie + miere + mălai (tărâţe sau argilă).
  – Se macină seminţe de castravete, dovleac, pepene galben. Se ia câte o lingură din fiecare praf şi se diluează cu lapte sau smântână. Se aplică masca 30 de minute apoi se spală cu apă de trandafiri călduţă. Apa de roze se obţine prin macerarea petalelor de trandafir în foarte puţin alcool şi diluarea cu apă distilată.
- Se consumă : morcov, varză, pătrunjel, praz, caise, portocale, cireşe, gutui, pepene galben, piersici, mere, struguri, migdale dulci, argilă. Mie mi s-a îmbunătăţit calitativ tenul (am 50 ani şi nu am riduri, am tenul luminos) când am introdus regimul de dezintoxicare, cu 10 ani în urmă.
- *Ten palid* : ceai de arnică (extern – comprese cu infuzie – activare a circulaţiei periferice).
- *Tenuri înroşite, iritate* : coada-şoricelului, muşeţel, păpădie, pin, rădăcini de morcov, nalbă, nufăr alb (roşeaţă), frunze de pătrunjel, muguri de pin (extern – ceai calmant) ; mască cu morcov ras, simplu sau cu smântână ; loţionări cu suc proaspăt.

Loțiuni tonice

În general, loțiunile tonice nu vor conține mai mult de 5% alcool. Astfel, loțiunea de castraveți se face punând la un litru zeamă de castraveți, 250 ml alcool (bun pentru toate tenurile). Nu se vor folosi loțiuni cu alcool la tenuri deshidratate.

- *Loțiune pentru ten gras*: 30 g coajă de stejar (sau 25 g frunze de mur), busuioc și levănțică la 1 l apă, macerat 7 zile în alcool.
- *Loțiune pentru riduri*: 15-20 petale de mac sălbatic infuzate în 250 ml apă.
- *Loțiune pentru pete de la sarcină*: infuzie cu o legătură frunze de pătrunjel la un litru de apă.
- *Loțiune pentru pistrui*: suc de lămâie ușor sărat.
- *Loțiune pentru pete pe față*: macerat de păpădie în apă distilată.
- *Loțiune pentru ten deshidratat*: macerat din 50 g rădăcină de nalbă mărunțită într-un litru de apă de ploaie sau distilată.

  Loțiunile fără alcool trebuie folosite repede.

***Cuperoza** – Tulburări de circulație la față, ce se manifestă prin roșeață intensă, mai ales pe nas, frunte, obraji; rețele de vinișoare roșii și vineții pe nas și pomeții obrajilor).* Se folosesc plante emoliente, decongestionante.

- Decoct cu 70 g flori de tei (cu frunze mari)/1 l apă ; rădăcină de nalbă; flori de nufăr alb (4 flori/1 l); salată; pătrunjel zdrobit – cataplasme.
- Decoct cu 100 g lăptuci/1 l apă, fierte de 2 ori – spălături sau comprese.
- Infuzia de izmă înlătură roșeața; flori de nalbă; levănțică – spălături sau comprese.
- Decoct din 30 g rădăcini dracilă sau coajă/1 l apă ce se fierbe 15 min. Se beau 4 cești/zi și comprese.
- Cataplasme cu rădăcini de ștevie sălbatică zdrobită sau comprese. Decoct cu 20 g rădăcini/1 l apă.

Tenuri ridate

- Loțiune contra apariției *ridurilor*: coaja de la 2 gutui macerată 15 zile în 200 ml rachiu slab.
- Comprese cu mușețel, rădăcini de nalbă, podbal, hasmațuchi.
- Mască cu Floriten 1 sau 2 + amidon; mască cu argilă.
- Ceai de drăgaică (sânziene).
- *Formula AS*, 1997, dă următoarea rețetă: în fiecare dimineață, se ung fața, gâtul, mâinile cu urină. După 1/2 h se spală pe locurile unse cu ceai de tei.
- Se aplică măști și se consumă fragi, căpșuni, caise, lăptișor de matcă.

Pigmentația pielii

- Se unge locul afectat cu seva din frunze cărnoase de urechelniță (*Sempervivum tectorum*) tăiate de-a lungul și despicate.

- Ungeri cu bitter suedez (cam 6 săptămâni), esenţă de arnică.
- Seva tulpinilor de filimică (gălbenele).
- Propolis. Prin masare cu „Propoderm" aluniţele se descuamează continuu, suprafaţa se micşorează şi decolorează până dispar. Tratamentul este îndelungat.
- Aluniţele (negii) sau petele de pe faţă provenite de la afectarea ficatului se ung cu ulei de ricin de 2-3 ori/zi. Tratamentul durează 2-3 luni.
- Pentru petele de pe piele apărute în urma unor dereglări interne se beau zilnic 2-3 căni de decoct cu rădăcină de măcriş (Rumex acetosa). Are acţiune benefică asupra ficatului, detoxifică. Pentru o eficienţă mărită se poate combina cu planta trei-fraţi-pătaţi. Decoctul se face astfel : se pun 2 linguriţe plantă/1 pahar apă şi se lasă noaptea la macerat. Apoi se strecoară, se pune lichidul deoparte, iar planta se pune la fiert 1-2 min. cu 100 ml apă. După ce s-a răcit, se combină cele 2 extracte.
- Pentru pete apărute în urma sarcinii se foloseşte „Crema bioestompatoare" şi „Serul bioestompator pentru pete pigmentare" de la „Ardes Cosmetici". Conţin acid kojic, acid azelaic (acizi din fructe), aloe, citrice care împiedică formarea melaninei. Crema se aplică dimineaţa pe pete, iar serul seara, pe toată suprafaţa.

Hemangiomul – *este un nev vascular benign, constituit de vase sanguine. Sunt localizate pe piele şi mucoase şi au un aspect roşu, puţin proeminent şi moale. Apare de multe ori de la naştere, rar la o vârstă înaintată. Tratamentul poate fi şi chirurgical.*

Keratoză senilă, pete pigmentare – *apar la persoanele în vârstă, pe părţile corpului expuse în special radiaţiei solare : faţă, gât, dosul mâinilor, ceafă. Apar pete galbene sau brune, plane sau uşor proeminente, aspre la pipăit, cât un bob de linte. Cu timpul se acoperă cu o coajă uscată.*

- Suc de gălbenele.
- Tinctură de cedru.
- Spălare cu fiertură de drăgaică (2 linguriţe cu drăgaică/500 g apă caldă) ; alifie de drăgaică.

Lentigo („pete de frumuseţe", aluniţe, tumori nevoide) – *sunt pete pigmentare, de câţiva mm diametru, din naştere, de culoare închisă. Pot fi în număr mare.*

- Fiecare pată se unge cu ulei de arahide ; suc de urechelniţă ; alifie de drăgaică ; spălare cu infuzie de drăgaică ; suc de gălbenele ; esenţă de cedru, bitter suedez.
- D-na P. Olga din Iaşi a scăpat de o aluniţă de pe obraz, veche de 2 ani, prin aplicarea de tinctură de propolis de câteva ori pe zi. Noaptea lipea cu un leucoplast un tampon îmbibat cu tinctură. Aluniţa a început să se micşoreze şi să se usuce. După 12 zile de tratament ultimele rămăşiţe de aluniţă s-au desprins. Pe urma roşie a dat cu alifie de gălbenele şi tătăneasă.

Pentru *aluniţe*:

- Vată îmbibată cu bitter suedez, lipită cu leucoplast şi lăsată 4-5 zile pe locul afectat. Se spală locul şi se repetă procedeul timp de circa o lună.
- Se pune pe aluniţă o folie groasă de 0,3-0,5 mm din cupru. Mai întâi se arde tabla pe foc până la înroşire, se dezinfectează cu spirt apoi cu apă cu sare. Se fixează pe aluniţă cu un leucoplast. Metoda e folosită de ţăranii din Ardeal.
- Comprese permanente cu decoct de coada-calului.
- Propolis brut întins în strat subţire pe aluniţă. Deasupra se fixează cu un pansament, leucoplast până la dispariţie.

Pistruii (bronzare neuniformă)

Culoarea pielii este funcţie de bogăţia în piele a celulelor melanocite care formează sau conţin un pigment brun-negricios numit melanină. Melanina apără corpul de razele solare care accentuează pigmentaţia. În unele cazuri pigmentaţia apare numai pe anumite regiuni ale pielii. Melanismul indică o tulburare a metabolismului (boala Adison). *Tumorile nevoide* sau lentigo se mai numesc popular aluniţe sau negi (vezi la „Negi").

Pistruii nu sunt o boală. Pistruii sunt o acumulare de pigment brun, formând pete de dimensiuni variabile.

La pubertate pot apare pe faţă în mod deosebit, iar după 50 de ani pe dosul mâinii. Mai rar se localizează pe umeri, spate, braţe, gât. Vara sunt mai accentuaţi sub acţiunea razelor ultraviolete. Nu este o boală.

- 3-4 tamponări pe zi cu ceapă sau praz.
- Loţiuni cu lapte cald, în care s-au macerat 24 h rondele de castravete.
- Loţiuni din suc de creson 3/4 şi miere 1/4. Se aplică dimineaţa şi seara. După uscare, se spală cu apă; idem, cu suc de păpădie de la locul de rupere al tulpinii florale, intercalat cu loţionări de decoct de flori de păpădie (4 linguri flori/1 cană apă).
- Spălături şi comprese de 2 ori/zi cu decoct cu 40 g rădăcini de păpădie/1 l apă; frunze de pătrunjel (50 g/1 l apă).
- Frecţii cu ceapă zdrobită în oţet, de 2 ori/zi.
- Loţionări cu infuzie de dediţel (1 linguriţă/1 cană apă).
- Macerat cu o mână de hrean ras într-un sfert de litru de oţet. Se lasă 5-6 zile, apoi se ung pistruii.

Pete de la ficat, galbene: frecţii cu ulei de ricin, dimineaţa şi seara. Dispar după 1-2 luni de tratament.

Pete de soare

- Tamponare cu ulei de muguri de plop negru, seara, la culcare. Peste 20 muguri de plop uscaţi şi măcinaţi se pun în 100 ml ulei de măsline. Se ţine amestecul la cald, 3 săptămâni, agitând zilnic sticluţa. Se strecoară şi se pune la frigider.

Pentru bronzare uniformă, fără ten încărcat, fără coşuri, se bea ceai pentru ficat 10 zile. Se consumă salate cu ulei de măsline, morcovi, în general multe legume şi fructe.

Vitiligo este o boală prin care dezechilibrul pigmentaţiei apare sub formă de pete albe, iar părul creşte alb. Se evită expunerea la soare, contactul cu agenţi chimici, parfumuri, creme cu conservanţi. Se consumă ţelină, se aplică comprese cu macerat de ţelină în apă (100 g rădăcină şi frunze/1 l apă) acoperite cu folie de plastic. Se poate folosi şi tinctură de rădăcină de ţelină (50 g rădăcini/100 ml alcool de minim 40°, se ţine 2 săptămâni la macerat). Se tamponează locurile afectate de 4-5 ori/zi. Se mai pot freca locurile cu frunze de pătrunjel.

Anexele pielii

Îngrijirea părului

- Sunt necesare vitaminele şi sărurile minerale: A (strălucire), B_1, B_2, B_5 (contra căderii părului, seboreei, pentru pigmentare, pentru protejarea pielii capului), P (sindrom cu permeabilitate capilară), PP, Si şi S (care favorizează creşterea părului), Fe şi I, sau se mănâncă drojdie de bere, pâine de secară, orz, fructe, peşte, lapte şi ouă. Firul de păr, care este înfipt în pielea capului prin 3 rădăcini, este înconjurat de vase de sânge, nervi şi glande sebacee. În 2-4 zile, firul de păr creşte 1 mm, iar viaţa lui este de 3-4 ani. Atunci părul cade şi în locul lui creşte altul. Se pot pierde 30-50 fire de păr/zi.
- „Viaderm", produs de Walmark România S.R.L., conţine: ulei de Evening Primrose – Luminiţă de seară, ulei de peşte (are EPA, DHA, făină cu proteine din peşte), coada-calului, vit. A, B6, C, E, beta-caroten, biotină, acid paraaminobenzoic, I, Ca, Se, Zn. Mucopolizaharidele din proteinele din peşte ajută la hidratarea epidermei şi favorizează elasticitatea pielii (cresc tensiunea fibrelor de colagen). Acizii graşi nesaturaţi din uleiul de peşte şi luminiţa de seară ajută pielea. Coada-calului conţine mult siliciu care stă la baza structurii părului, pielii şi unghiilor. Siliciul revitalizează părul şi în combinaţie cu zincul face să dispară petele albe de pe unghii. Acidul paraaminobenzoic păstrează culoarea naturală a părului. Iodul este indispensabil funcţionării corecte a glandei tiroide de a cărei activitate depind starea şi aspectul părului, pielii şi unghiilor. Produsul ajută la creşterea sănătoasă a părului, pielii şi unghiilor şi contribuie la menţinerea sănătăţii generale a corpului.

Culoarea părului este dată de un pigment numit melanină, depozitat în celulele filamentului pilos. Lipsa lui produce albirea părului. Încărunţirea părului mai poate avea cauze ereditare sau poate fi provocată de nevralgii, boli infecţioase, greşeli alimentare sau stres puternic. De asemenea, hipovitaminoza A poate influenţa albirea părului. Clătitul părului cu muşeţel deschide culoarea lui.

Se adaugă zeamă de lămâie. Clătitul cu infuzie de mesteacăn închide culoarea părului, îl face moale și lucios. Fructele bogate în acid folic (alunele, cătina, vișinele, portocalele) au un anumit rol în pigmentarea părului.

Căderea părului este urmarea atrofiei foliculilor piloși (sacii epiteliali în care se află rădăcina părului).

Rezistența rădăcinilor și a firelor de păr depinde de cantitatea unei proteine naturale numite „keratină". Ea se formează în organism prin combinarea mai multor elemente : săruri minerale (Zn, Cu, Fe, Si), aminoacizi (metionină, cisteină) și vitamină B_6. Din diferite cauze – stres, poluarea din aer, avitaminoză, anticoncepționale – apar carențe ale unuia sau a mai multora din aceste elemente. Astfel, părul va suferi, se va rupe ușor sau se va despica la vârf. Ondularea permanentă și vopsirea părului, din cauza substanțelor chimice, pot degrada grav firul de păr. Vopsirea părului este bine să se facă cu vopsea din plante (Hena), fără chimicale. Să nu se folosească șampoane care să conțină formaldehidă, dioxan, alcalii. Firma Europharm comercializează, pentru regenerarea părului și a unghiilor, produsul „Revalid".

Irigarea sanguină a zonei capilare este stimulată prin masaje ale pielii capului, perieri cu perii din păr natural, exerciții de gimnastică tip lumânarea, dușuri scoțiene (alternări cald-rece). Eu am obținut rezultate bune prin : introducerea regimului naturist, a spălării părului după șamponare cu gălbenuș de ou trecut prin tifon în amestec cu 2-3 picături de suc de lămâie și 1-2 picături de ulei de ricin, porumb sau măsline, iar apoi clătirea cu decoct de plante.

În îngrijirea părului, importantă este menținerea funcției normale a glandelor sebacee ale pielii. În acest scop, un rol mare are curățirea și hrănirea pielii capului.

Măsurile luate trebuie să țină cont de natura părului : gras, uscat sau normal.

Părul gras, din cauza excesului de sebum, nu trebuie spălat prea des deoarece glandele devin mai active. Se va spăla la 7-8 zile, cu spumă de săpun (săpun dizolvat) nu cu săpun direct pe păr sau cu șampon pentru păr normal, pentru a nu accelera producerea grăsimii prin degradarea prea puternică a firelor în cazul folosirii unui șampon indicat pentru păr gras. Apa va fi călduță. Se va spăla apoi cu șampon făcut cu gălbenuș și rom sau suc de lămâie și se va clăti cu apă cu suc de lămâie sau o lingură oțet natural. Nu uscați părul cu foehnul dat la maxim, deoarece aerul fierbinte activează sebumul. Uscarea cu foehnul nu face bine nici părului uscat. Cel mai bine este să se usuce la soare sau la temperatura camerei.

Părul uscat va fi spălat la 2-3 săptămâni, deoarece este lipsă de sebum. Șampoanele vor fi pe bază de lanolină. Se spală apoi cu gălbenuș de ou cu 2 picături de ulei de măsline, porumb sau ricin și 1-2 picături zeamă de lămâie. Pentru a avea părul lucios, adăugați o lingură decoct (10 minute) din 2 lingurițe cu cimbru. Din când în când se va masa părul cu puțin gaz (țiței) + ulei de măsline + gălbenuș. Se stă 15 minute cu acest amestec pe cap.

Părul normal trebuie curățat și hrănit. Masajul și periatul părului sunt necesare pentru buna circulație a sângelui și îndepărtarea impurităților.

După spălat, pieptănul se va spăla şi el.

Clătirea părului să se facă cu decoct de plante în care se pune puţin oţet sau zeamă de lămâie.

- Să se bea dimineaţa un pahar cu 1-2 linguriţe oţet de mere şi 1-2 linguriţe miere de albine. Cei bolnavi şi care au probleme din cauza acidităţii să nu folosească acest procedeu.
- Să se bea suc de: morcov + lăptucă + spanac + castravete. Ajută la creşterea părului.
- Suc de ardei verde – ajută glandele sebacee situate la rădăcina părului.
- Dacă vă tundeţi când este „lună nouă", părul va creşte mai repede şi mai des.
- Dacă adăugaţi în apa de clătit 2 linguri de bere, părul va avea volum.
- Contra căderii părului, masaţi zilnic la rădăcina lui cu o infuzie concentrată de ceai negru (chinezesc, indian sau rusesc).
- Părul gras se va spăla la 10 zile cu decoct de foi de viţă neagră, de gutui sau de nuc.
- Se consumă: proteine, alimente cu germeni de grâu, seminţe crude de floarea-soarelui încolţite, lecitină din soia, morcovi (suc), ulei vegetal, vitamine şi minerale naturale, untură de peşte (vitamina A), multă vitamina C, miere, sare cu iod (ajută în caz de fragilitate a unghiilor).
- Se spală părul cu decoct de: brustur, cimbrişor, cimbru, coajă de stejar, ţintaură şi infuzie de frunze de mesteacăn, urzică, hamei, nuc, salvie, muşeţel, săpunariţă sau dacă se poate plante proaspete: frunze de nuc (imprimă părului reflexe brune) + mesteacăn + soc + 1 tulpină de rostopască – infuzie. Sucul de lămâie adăugat la limpezire dă părului supleţe şi strălucire.
- Se consumă: calomfir, pătrunjel (regenerator), varză, drojdii, tărâţă, iaurt, gălbenuş.
- Tinctură din flori şi frunze de conduraşi (macerat 15 zile în alcool de 50°, în părţi egale); frunze de salvie sau sovârf (20 g în 100 ml alcool); tinctură de ardei iute (20 g la 100 ml apă, 7-8 zile – frecţii energice la rădăcina părului).
- Decoct de seminţe de schinduf (60-120 g/litru). Se fac frecţii ale pielii capului la 2 zile (seboree).
- 1,5 kg lămâi adăugate în apa de spălat părul; frecţii cu suc de lămâie (seboree).
- Se fac frecţii săptămânal cu decoct de rădăcini de brusture (3 linguri la 1/2 l apă rece, fiartă 30 min.) sau tinctură din 20 g plantă în 100 ml alcool, 15-20 zile, apoi frecţie puternică.
- Se spală şi se clăteşte părul cu macerat de rădăcini de scaieţi, apoi cu apă (100 g rădăcini de scaieţi uscate, se ţin o zi în 5 l apă rece şi a doua zi se fierb 5-6 min. înainte de spălarea părului). Se poartă mănuşi de cauciuc la spălarea părului şi nu se atinge faţa sau altă parte a corpului cu maceratul de scaieţi, deoarece poate creşte păr în acele locuri.

- Dermapin (lăptișor de matcă) + polen – să se frecționeze rădăcina părului de 2-3 ori/săptămână, cu un tampon de vată învelit în tifon și îmbibat cu soluție.
- Ulei de porumb, măsline sau ricin cald + țiței + gălbenuș – se masează capul, după care se înfășoară cu un prosop înmuiat în apă fierbinte și stors. Se stă minimum 15 min., apoi se spală cu șampon de plante (mesteacăn, urzică), se limpezește cu apă în care s-a adăugat suc de lămâie (dă elasticitate, strălucire părului).
- Să se frecționeze zonele unde cade părul, de 6 ori/zi, cu oțet de mere; infuzie de frunze proaspete de nuc, esență din rădăcini de urzică.
- Luiza Sandu, București, în *Formula AS*, august 1997, dă rețeta următoare: se umple o sticlă cu gura largă cu nuci verzi (pentru dulceață), până la gât. Se toarnă deasupra ulei de măsline și se lasă la macerat 2-3 săptămâni. Se unge pielea capului cu acest lichid (maron spre negru) și se leagă capul cu un prosop înmuiat în apă fierbinte. Procedura cu prosopul se repetă de 3-4 ori – nu are voie să se răcească.
- „Vitamins for the hair", fabricat în SUA de compania Nature's Bounty și lansat de firma Walmark. Conține vitaminele B_{12}, PP, colină, inozitol, vitamina B_5, acid paraaminobenzoic ce conferă părului volum, strălucire și vitalitate. Mai conține minerale: Fe, I, Zn, Cu, Mn. Se ia o tabletă zilnic. Produsul nu conține compuși de sinteză sau aditivi.

***Chelie** – Căderea părului poate fi provocată de seboree, spălatul prea des cu săpunuri alcaline, vopsiri dese.*

- Inozitolul (vitamină din complexul B), vitaminele B_6 au rol esențial în creșterea părului și în prevenirea cheliei. Bogate în inozitol sunt: citricele, nucile, uleiul de nucă, uleiul de arahide și polenul (deci și mierea). Vitamina B_6 se găsește în multe specii de fructe.
- Oțet de mere – se frecționează zonele unde cade părul, de 6 ori/zi.
- Ulei de măsline – se frecționează pielea capului, seara, timp de 10 zile; în cursul nopții, capul se ține învelit; ulei de ricin – masaj din 3 în 3 zile, seara; se spală dimineața.
- Se face un amestec în părți egale din gaz, ulei de ricin și alcool de 80°, cu care se unge pielea capului. De multe ori, tensiunea psihică are o influență asupra sănătății părului. De aceea trebuie să se renunțe la obiceiul de a gândi negativ, altfel tratamentul nu este eficient. Rugăciunea ajută foarte mult.
- Se spală bine cu „săpun vegetal potasic Hofigal", apoi se aplică produsul „Chelstop" de la firma Hofigal și se stă 30 min., capul fiind acoperit cu un prosop. După 3 ședințe se vede cum începe să crească părul (numai acolo unde mai există bulbul, adică există pufuleț de păr).
- Se tamponează rădăcina și părul, pe toată lungimea lui, cu un tampon de vată înmuiat în următorul amestec: 1 lingură gaz+1 lingură oțet de mere+1 ou+1 căpățână de usturoi rasă. Se acoperă capul cu o pungă de nailon și se lasă să acționeze 3 ore, apoi se spală părul. Tratamentul se face

o dată pe săptămână, până când se observă că nu mai cade părul, ci chiar se regenerează şi capătă strălucire.

- „Hair tonic", produs de laboratoarele Medica din România. Conţine: palmier pitic, atomizat din larve de trântor, ginseng, Ginkgo biloba. Ajută în alopecie şi deteriorarea structurii părului.

Sunt diferite metode de a folosi usturoiul.

- Se freacă locul timp de 1-2 minute, de mai multe ori pe zi, cu un căţel de usturoi tăiat mereu sau
- Se amestecă 3 căţei de usturoi pisaţi cu o linguriţă cu oţet de mere. Cu un tampon de tifon umezit în această soluţie se freacă energic locul afectat. Se repetă de 3 ori/zi, circa o săptămână.
- Se pune o căpăţână de usturoi pisată în circa 100 ml ulei de ricin şi tot atâta rom. Se pun toate într-o sticlă închisă la culoare şi se lasă la macerat 48 de ore, agitându-se din când în când. Se vor face masaje la rădăcina părului, apoi se acoperă cu o pungă de plastic peste care se pune un prosop fierbinte. Se stă aşa 3 ore, încălzind mereu prosopul (cu un fier de călcat). Tratamentul se face o dată pe săptămână.
- Dimineaţa şi seara se masează pielea capului cu căţei de usturoi tăiaţi pe jumătate în lung, pe suprafaţa unde a căzut părul. Se repetă cu jumătăţi de măsline negre. Se ţine un fes pe cap 2-3 ore, apoi se va clăti părul doar cu apă călduţă fără uscarea cu fönul. La fiecare 4 zile se va spăla capul cu şampon din: 2 gălbenuşuri de ou se freacă cu 5-6 picături de rom şi 10 picături de oţet de mere. Această pastă se întinde pe părul umezit înainte, după care se va limpezi bine părul cu apă căldută. Cam după 6 luni apare păr nou. Se elimină alte şampoane sau săpunuri pentru spălat pe cap (reţetă dată de dna Gabriela Motrun din Târgovişte).
- În *Formula AS* nr. 405 se dă următoarea reţetă: Se ia măduvă de vită cât o măslină, se freacă şi se unge locul afectat. Se aplică zilnic şi se lasă capul descoperit. Înainte de ungere se şterge bine locul cu vată. Se unge până părul creşte de 2 cm. Nu se mai spală părul cu şampon. Se fac băi cu urzică şi brusture.
- Se fac frecţii zilnice energice cu alifie de propolis şi se înghite tinctură de propolis (la cicatrice cheloide).
- Frecţie zilnică cu suc proaspăt de năsturel.
- Vanga în *Tratamente naturiste* recomandă clătirea părului cu decoct de iederă.
- Tinctură din 200 g ardei iute, macerat 7 zile în 100 ml alcool. Ustură rău. Se fac fricţiuni puternice, 1-2 ori/săptămână; tinctură din 3 rădăcini de măcrişul-iepurelui (*Oxalis acetosella*) date pe răzătoare şi puse la macerat 24 h în 100 g alcool. Se freacă locurile afectate.
- Masarea zonelor reflexe ale glandelor genitale (testicule sau ovare), suprarenale, organe de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.
- 10 gălbenuşuri de ou de prepeliţă, 2 fiole de lăptişor de matcă, linguriţă miere, 1 vârf de cuţit de drojdie de bere. Se amestecă şi se lasă la dospit în

încăpere călduroasă 24 ore. În fiecare seară se spală părul cu săpun de casă, apoi se aplică pasta obţinută cu ajutorul unui tampon de vată, făcând cărări paralele. Peste noapte capul se acoperă. A doua zi părul se spală folosind la clătire ceai de muşeţel. Tratamentul durează 10 zile, putând fi continuat fără pauză (reţetă dată de O.A. Alin din Alba-Iulia).

- Mai sunt necesare: acid folic (lipsa lui poate duce la calviţie), iod, vitamina E, siliciu (ovăz, castraveţi, susan).
- Ulei de măsline + ulei de rozmarin – ungere, masaj.
- Se stă pe o scândură înclinată cu picioarele în sus şi capul în jos (se măreşte circulaţia sângelui la cap).
- Şampon de ou cu esenţă de rozmarin. Se stă 15 min. cu el pe cap.
- Se clăteşte cu ceai de plante: urzică, rozmarin, frunze de piersic.
- Se tamponează locul cu alcool iodat (atenţie la glanda tiroidă) apoi se aplică mujdei de usturoi. Înainte de culcare se spală pe cap. Se aplică zilnic, mai multe luni (circa 6) până apare părul.
- Pentru a împiedica căderea părului, se aplică un şampon preparat din: 2 gălbenuşuri + o linguriţă tinctură de urzică + o linguriţă tinctură de brusture + 4 linguri cu apă rece. Se amestecă bine, se spală şi apoi se clăteşte foarte bine părul. După câteva săptămâni nu va mai cădea părul.

***Mătreaţă** – este un pitiriazis care se manifestă prin descuamarea pielii, fină ca tărâţa, datorită unei ciuperci.*

- Spălare cu urzică, coada-calului.
- Aplicaţii de ţiţei + ulei + gălbenuş – frecţii cu un tampon de vată; se stă cu soluţia pe cap 15 min. apoi se spală.
- Uneori, masajul cu petrol + gălbenuş, poate da rezultat.
- Masaţi părul (şi apoi spălaţi) cu macerat de urzici în oţet natural.
- „Chelstop" – vezi „Chelie". După 4 şedinţe dispare mătreaţa.
- „Herbactiv" produs de Plantextract – Cluj conţine extract de rădăcină de brusture, herba de urzică, flori de gălbenele, echinaceea, ardei iute şi sulf. Este tonic capilar prin îmbunătăţirea circulaţiei periferice, antiseptic, antiinflamator şi antiparazitar. Tratează mătreaţa.

Pilozitate excesivă

Localizarea părului este determinată de funcţionarea glandelor sexuale şi suprarenale.

Pilozitatea de tip viriloid la femei poate proveni din funcţionarea în neregulă a acestor glande.

- Se ung zonele cu suc de frunze, flori şi tulpini de rostopască, şi se lasă câteva ore. Se spală pielea cu săpun fin şi se protejează cu alifie de gălbenele, ulei de sunătoare sau ulei de muşeţel. Concomitent, se beau 3-4 căni de infuzie de urzici.
- Se unge corpul cu ulei de sunătoare sau de muşeţel.

- Se fac băi de şezut cu coada-calului, care stimulează circulaţia sângelui prin rinichi.
- Se consumă seminţe de mărar, de exemplu sub formă de tinctură. Pentru detalii vezi la „Osteoporoză".
- „Rădăcină de lemn-dulce" reduce pilozitatea. Pentru detalii, vezi la „Menopauză".

Îngrijirea unghiilor

Unghiile sunt formaţiuni cornoase de origine ectodermică. La baza unghiei se află matricea a cărei proliferare duce la creşterea ei, în ritm de 0,1 mm/zi. Pe măsură ce celulele matricei se îndepărtează de bază, se cheratinizează şi sudează.

Unghiile pot fi atacate de ciuperci, de la transpiraţie, dând boli ca :

- *Onicomicoză (onixis)* care e o micoză a unghiilor. Unghia e îngroşată cu plesnituri şi depozite grunjoase albe sub unghii.
- *Perionixis* este o inflamaţie în jurul unghiei ;
- *Panariţiul* este o infecţie (dermatită) a unghiei (vezi „Dermatite"– *Panariţiu*) ;
- *Onicoza* – desemnează tulburări ale formei unghiilor. Unele sunt ereditare, cum ar fi lipsa unghiilor.
  Aici intră afecţiunea numită *onycis* sau *unghie încarnată* cauzată de încălţă-minte, transpiraţie (care se infectează), diabet. Întâi apar dureri, apoi coloraţii şi în final puroi. Se va ţine piciorul în apă cu sare cât mai caldă, se va îndepărta pielea din jur, unghia va fi tăiată cât mai scurt şi se va dezinfecta locul (ex. bitter suedez). Aceasta se va face înainte ca ea să ajungă la faza de puroi. Dacă se ajunge la puroi, se va consulta medicul care va interveni chirurgical.
- *Crăpătura* în grosime sau laterală a unghiei apare în febră tifoidă, pneumonie etc.

Pentru a preveni aceste boli, unghiile se vor ţine curate (spălări dese), evitând transpiraţia picioarelor.

- Sucul de castraveţi ajută unghiile.
- Sucul de ardei iute – conţine siliciu – ajută unghiile.

Unghii casante : lipsă de Ca. Masarea zonelor reflexe ale paratiroidelor, ale organelor de metabolism.

Cea mai bună zi pentru tăierea şi îngrijirea unghiilor este vinerea după apusul soarelui. Sâmbăta este cea mai nepotrivită. În general, zilele Capricornului sunt indicate pentru îngrijirea unghiilor şi dinţilor. Nu se vor îngriji în Peşti şi în Gemeni (*Puterea lunii* – J. Paungger, Thomas Poppe).

- În cazul unei inflamaţii a patului unghiei se lasă 50 g nalbă să stea la macerat în apă rece peste noapte. Înainte de a merge la culcare, se fac băi încălzite la picioare sau la mâini, timp de 20 min. Maceratul se poate

refolosi de 2-3 ori. Se unge unghia cu alifie de filimică (gălbenele) şi se pun comprese cu ierburi suedeze.

- Unghiile friabile sau accidentate se ung cu suc de ceapă sau de piciorul--cocoşului, timp îndelungat.
- Unghiile care se exfoliază se ung cu suc de lămâie, apoi cu crema RADEX, produsă de „Plantavorel", Piatra Neamţ.
- Se spală unghiile seara cu fiertură de coajă de stejar, apoi se ung cu lanolină. Se fac băi de ulei cald.
- „Floraderm", produs de laboratoarele Medica din România.
- Am observat că în perioada în care am consumat mult grâu încolţit şi mâncare de grâu cu ridichi mi-au crescut unghiile mai repede şi s-au întărit.

Urechea, auzul şi echilibrul

Urechea

Urechea este organul care percepe sunetele. Este formată din 3 segmente: urechea externă sau pavilionul urechii, urechea medie (transmiţătoare) şi urechea internă (perceptoare de sunete). Urechea externă are conductul auditiv acoperit cu peri şi secreţie de sebum – cerumen – care fixează şi elimină spre exterior, corpurile solide mici intrate aici. Urechea medie are casa timpanului (limitată la exterior de o membrană) şi lanţul oscioarelor auditive (ciocanul, nicovala şi scăriţa) articulate între ele. Membrana timpanului e alcătuită din fibre elastice, cu care orice frecvenţă între 20 şi 20.000 Hz/sec îşi găseşte zona de vibraţie. Prin oscioarele auditive lipite pe partea internă a timpanului, vibraţia este transmisă mai departe la urechea internă (labirintul) prin fereastra ovală lipită de talpa scăriţei care pune în vibraţie lichidul din canalul timpanic al melcului (rampa timpanică). Vibraţiile se transmit în lungul acestui canal până la vârful lui şi apoi prin canalul (rampa) vestibular vibraţiile ajung la fereastra rotundă (acoperită de o membrană) prin care ele se pierd în spaţiul urechii mijlocii care comunică prin trompa lui Eustache cu faringele. În canalul cohlear al urechii interne, vibraţiile determină prin rezonanţă vibrarea unei părţi din organul lui Corti. Excitaţiile mecanice ale celulelor, în ritmul vibraţiei, se transmit în dendritele celulelor nervoase din ganglionul lui Corti. Deci, la nivelul melcului se găsesc celulele senzoriale auditive care transformă energia sonoră în impulsuri nervoase ce sunt conduse pe căile nervoase auditive la scoarţa cerebrală (lobul temporal), unde are loc formarea senzaţiei auditive.

Labirintul anterior al urechii interne este format de melc iar cel posterior din 3 canale semicirculare. Labirintul posterior participă la menţinerea echilibrului. Vocea omului are vibraţii între 200 şi 4000 Hz/sec. Intensitatea sunetului se măsoară în decibeli. Şoapta are 5-10 dB, vorba curentă 20-40dB, strigătul 60 dB, o orchestră fortissimo are 80-100 dB iar explozia tunului

120 dB. La audiograme se măsoară percepţia sonoră în funcţie de vibraţii şi intensitate. Bolile urechii externe nu sunt grave: furuncul, eczeme, corpi străini, dop de ceară etc. Cele ale urechii medii sunt inflamaţii catarale sau purulente. Cele catarale sunt cu dureri, tulburări auditive, febră. În general sunt urmare a unei viroze a căilor respiratorii.

Bolile urechii interne pot fi tulburări ale organului auditiv, aparatului vestibular (organul echilibrului). Deci pot fi tulburări auditive însoţite de vertije, cu caracter rotator şi nistagm (bătăi ritmice ale globului ocular). Pot avea originea în urechea medie sau pot fi infecţii propagate pe cale sanguină până la urechea internă. Alte boli de la acest nivel sunt: traumatisme interne, arteroscleroza sau osteoscleroza, surdităţi de origine virotică, infecţii sifilitice ale urechii interne. Tumorile maligne sunt rare.

Otite – *Proces inflamator în urechea externă – cel mai neplăcut este furunculul – apar dureri şi senzaţia de asurzire. Otita medie acută e determinată de infecţii din nas sau gât.*

Otitele pot fi externe, medii acute sau cronice.

Otitele externe sunt inflamaţii ale conductului auditiv extern produse de scurgeri auriculare din otitele medii supurate, de iritaţii de la scărpinatul în ureche cu diferite obiecte (agrafe, beţe de chibrit etc.), de corpi străini auriculari sau substanţe iritante. Se manifestă prin mâncărimi, căldură şi tensiune locală urmate apoi de dureri vii. Deseori se inflamează şi ganglionii din jurul urechii care sunt dureroşi şi pot supura. Dacă se scurge puroi se fac băi auriculare cu acid boric. Prevenirea otitelor se face prin igienă riguroasă.

Otitele medii acute sunt inflamaţii ale casei timpanului. Vegetaţiile adenoide, deviaţiile de sept nazal favorizează otita. În otitele acute uşoare scade auzul, apare senzaţia de ureche înfundată, vâjâituri, dureri.

Catarul se poate transforma în otită supurată. Repetarea poate duce la surditate prin scleroză.

Se va combate infecţia din nas şi gât. În ureche se pune Boramid.

Când se produce puroi, febra este de 39-40°C, auzul scade, sunt vâjâituri. Apăsarea cu degetul înapoia urechii provoacă dureri. După câteva zile timpanul se perforează şi puroiul se evacuează (se murdăreşte perna). Acum durerea scade, febra descreşte. În 2-3 săptămâni se vindecă, perforaţia se închide şi auzul devine normal. Dacă se neglijează tratamentul, boala se poate croniciza. Se propagă infecţia la mastoidă (mastoidită acută), la labirint (labirintită), la venele mari din craniu (septicemie), la meninge (meningită), la creierul mare şi mic. Nervul facial poate fi lezat apărând paralizia facială. Se vor administra produse care să combată infecţia, vitamine, calciu. Contra durerii se aplică pe ureche comprese umede calde, săculeţe cu mălai, sare caldă. Dacă se accentuează suferinţa, medicul va face o incizie în timpan. După perforarea timpanului (spontan sau chirurgical) se fac băi auriculare cu ser fiziologic sau cu apă oxigenată. Se picură în ureche 8-10 picături, de 4-5 ori/zi. Prevenirea se

va face prin îndepărtarea vegetaţiilor (adenoide, polipi), corectarea deviaţiei de sept, înlăturarea focarelor de infecţie vecine (amigdaliene, sinuzale).

Otita medie supurată cronică se manifestă prin scurgere gălbuie, formând uneori coji în conduct şi scăzând auzul. Apar uşoare dureri în ureche şi jumătate de cap. Boala evoluează timp îndelungat, chiar toată viaţa şi dă infecţii ale conductului auditiv extern şi scăderea auzului. Se vor face spălături zilnice cu apă oxigenată. Uneori urechea este plină cu secreţie purulentă amestecată cu sânge, urât mirositoare. Se constată prezenţa colesteatomului (formaţiune tumorală în urechea medie). Pot apare complicaţii grave care rod osul. Este necesară supravegherea medicală şi operaţia.

- Suc de lămâie în care se îmbibă o meşă ce se introduce în ureche.
- Macerat cu o parte flori de crin alb şi 2 părţi ulei, timp de 8 zile. Se introduc câteva picături călduţe în conductul auditiv.
- Alifie de propolis sau soluţie de propolis în alcool, 5-7% – se pun 5 picături în ureche.
- Spălături cu infuzie de muşeţel de 3 ori/zi, apoi după 10 min. se pun 3 picături din următorul amestec : 3 picături ulei de muşeţel + 3 picături ulei de cimbru + 10 picături tinctură de propolis.
- Se pun câteva picături de infuzie de muşeţel în ureche, ştergeţi uşor, ungeţi cu alifie de coada-calului, alifie de drăgaică sau gălbenele, pe canalul auditiv, ca să calmeze durerile, mâncărimea şi să protejeze pielea.
- În otita medie acută, se pun săculeţe calde cu sare sau mălai, local şi propolis în soluţie alcoolică 5%, sau meşă de tifon se îmbibă în tinctură de propolis 30% şi se pune seara în ureche.
- Bitter suedez, introdus cu un tampon mic de vată şi uleiul cald de cimbru (1-2 picături) care se picură înăuntru înaintea bitterului.

  Masarea zonelor reflexe urechii, punctelor limfatice, paratiroidelor.

  Inflamarea trompei lui Eustache : masarea zonelor reflexe – ureche, tâmple, puncte limfatice, suprarenale, paratiroide.
- Cataplasme fierbinţi şi umede de flori de fân sau călduţe cu muşeţel şi o picătură de ulei de sunătoare în ureche.
- Contra curgerilor din ureche se foloseşte maceratul de busuioc. Se ia o crenguţă de busuioc (de 10 cm), se mărunţeşte şi se pune în 1/2 de pahar cu apă. Se ţine de seara până dimineaţa. Se încălzeşte din macerat în linguriţă şi, călduţ, se picură cu o pipetă în ureche. Se acoperă urechea cu vată şi se stă min. 1 h cu picăturile în ureche. Se repetă până la vindecare. Maceratul poate fi folosit şi la copii.
- „Mullein oil" produs de Plantextract – Cluj conţine extract din planta numită „lumânărică". Are acţiune antiinflamatoare, antibacteriană şi antivirală datorită substanţelor active : aucubina şi derivaţii, catalpolul şi derivaţii, apigenina şi luteolina. Ajută în inflamaţii ale urechii externe şi medii.

***Labirintita** poate fi o complicaţie a otitei medii. Atacarea labirintului duce la ameţeli de tip rotator (obiectele sau bolnavul se învârtesc),*

greţuri, vărsături, surditate, zgomote în urechi. Are nistagmus (deplasare rapidă a ochilor într-un sens şi lentă în sens opus), tulburări de echilibru static (deviază într-o parte, funcţie de poziţia capului) şi dinamic (pus să meargă cu ochii închişi, bolnavul deviază lateral). Dacă labirintita provine de la otita acută, se va face tratamentul otitei. Dacă cauza o constituie otita cronică, se va interveni chirurgical.

***Sindromul Ménière** se manifestă prin ameţeală de tip rotator, care ţine de la câteva ore la 1-2 zile. Bolnavul are greaţă, vărsături, palpitaţii, sudori reci, teamă. Apar zgomotele în urechi şi scăderea auzului.*

Tratamentul în criză constă în repaus la pat, vasodilatatoare, antispasmatice, combaterea edemului labirintic prin regim sărac în apă şi sare, diuretice şi cu acţiune asupra sistemului nervos vegetativ. Între crize se vor evita toxicele şi excitantele (tutun, cafea, ceai, ciocolată). Regimul va elimina colesterolul (fără grăsimi, ouă). Se consumă fructe şi legume crude. În caz de complicaţie a otitei medii se produce *mastoidita* cu inflamaţia ca un abces cu mucus în ambele urechi (mastoide).

- Se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + sfeclă + lăptucă + gulie;
  - morcov + ţelină + spanac.

Ciuperci în urechi (Vezi „Pielea" – „Dermatomicoze" – pentru detalii)

În *Formula AS* nr. 404 s-a dat următoarea reţetă: 10 ml tinctură de propolis 30%, două fiole vitamina E, 4 capsule vitamina F, Boramid se amestecă într-o sticluţă închisă la culoare. Când se foloseşte trebuie să fie la temperatura corpului. Se agită bine şi se pun 4-6 picături cu pipeta sau pe un tampon de tifon. Eu recomand tamponul, pus astfel ca să nu atingă timpanul, deoarece alcoolul poate să-l usuce. Se va aplica dimineaţa şi seara. Tamponul se lasă noaptea, cu atenţie, deoarece pătează. Dacă persistă mâncărimea se mai adaugă 2-4 capsule cu vitamina F. În 14 zile dispare orice ciupercă.

Surditate *(poate fi produsă şi de otoscleroză – osificarea labirintului, în jurul vârstei de 50 ani – se manifestă prin zgomote sub formă de vâjâituri şi scăderea auzului – bolnavii vorbesc şoptit).*

Funcţie de locul unde este lezată urechea, există *surditate de transmisie* a sunetului (urechea externă şi medie), *surdităţi de percepţie* (urechea internă – melc, lezarea nervului auditiv), *surdităţi mixte* (urechea medie şi internă) sau de o lezare a centrului auditiv din lobul temporal al scoarţei cerebrale. Surdităţile de transmisie se produc prin obstacole la nivelul urechii externe (dop de ceară), stenoză a conductului şi leziuni ale urechii medii (lipsa dezvoltării oscioarelor auditive, otite medii). Bolnavul aude rău vocea şoptită dar aude bine vocea de conversaţie, în general aude greu sunetele groase.

În surditatea de percepţie, bolnavul aude slab vocea de conversaţie, iar vocea şoptită nu o aude. Nu se aude pe sine, de aceea vorbeşte tare. Sunetele subţiri sunt auzite mai greu decât cele joase. În surditatea mixtă, aude la fel de rău şi vocea şoptită şi cea de conversaţie. Când bolnavul nu mai distinge nici un sunet, se numeşte *cofoză*.

Se mai produce şi *surditate prin traumatism sonor*, în urma expunerii urechii la zgomot intens de lungă durată sau foarte puternic, de scurtă durată. Leziunile din ureche şi surditatea sunt definitive.

- Pentru hipoacuzie: polenolecitin şi tinctura de propolis întăresc nervul auditiv (tratament de lungă durată).

***Otoscleroza** – osificarea progresivă a labirintului.*

Începe la articulaţia dintre talpa scăriţei şi fereastra ovală care blochează aparatul de transmisie a sunetelor (surditate de transmisie). Cu timpul, leziunile progresează la urechea internă-melc (surditate mixtă) şi apoi de percepţie (leziunii ale urechii interne). Boala are caracter familial, apărând mai des la femei. Începe în adolescenţă, stabilizându-se pe la 50 de ani. Începe la o ureche, dar curând apare şi la cealaltă. Bolnavii vorbesc şoptit. Sunetele pure (la concert) sunt auzite mai bine decât vocea. În zgomot, aud mai bine. Cu timpul nu mai aude decât sunetele tari, trebuind să privească buzele vorbitorului.

Chirurgical se poate îndepărta ţesutul osos în exces care împiedică mişcările scăriţei. Se poate folosi şi proteză auditivă.

- Se vor consuma: migdală dulce, varză, argilă.
- Suc de varză şi lămâie în instilaţii repetate în urechi.
- Ceai de salvie.
- Soluţie alcoolică de propolis 30% în amestec cu ulei de măsline sau porumb 1/4. Se agită bine. Se introduce în ureche o meşă de tifon îmbibată în emulsie, o dată la 2 zile pentru 36 ore, 10-12 aplicaţii.
- Se introduce în ureche un tampon cu vată, subţire şi lung, înmuiat la un capăt în ulei de ricin cald (tamponul trebuie să ajungă cât mai aproape de timpan). Se ţine de seara până dimineaţa. După 4-5 zile apare rezultatul (*Formula AS* nr. 378 din 6 septembrie 1999).
- Vitamina A în hipoacuzie consecutivă unor modificări ale urechii interne.
- Se vor bea sucurile următoare:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - hrean ras (1-2 linguriţe) + lămâie (dizolvă mucusul);
  - morcov + ţelină + pătrunjel (circulaţia în vasele sanguine va fi bună).
  - morcov + ţelină + ridichi (Vindecă mucoasele şi elimină mucusul dizolvat de hrean).

  Nu se consumă lapte, pâine şi amidon.
- Pentru *surditate* şi *vâjâit*, dl Agapi Aurel din Piatra Neamţ s-a vindecat cu *ulei de muşeţel*. Iată cum se prepară: se face macerat din flori proaspete de muşeţel în ulei de măsline într-o sticlă bine închisă, ţinută la soare 3 săptămâni. Se iau 50-100 ml de ulei strecurat, se pune într-o crăticioară la

foc mic, pe o tablă groasă. Peste uleiul încins se pun 3-4 rondele de ceapă de apă dulce, potrivit de groase. Se lasă să se călească puţin, până se înmoaie ceapa. Se dă crăticioara la o parte câteva minute, se strecoară uleiul şi se pune într-o sticluţă bine închisă şi se păstrează la rece. *Tratamentul*: seara, se încălzeşte puţin ulei şi se pun 5-6 picături calde în ureche. Se rămâne culcat pe o parte 5-8 minute. Astupăm urechea cu un mic tampon de vată. Se repetă operaţia timp de 6-8 zile. Vâjâiala dispare, iar auzul revine treptat.

Acest ulei este bun şi pentru dureri reumatice articulare. Se frecţionează locul afectat cu bitter suedez, apoi cu ulei de muşeţel (*Formula AS* nr. 414/mai, 2000).

- Ceapa de mare (Urginea maritime, cultivată de horticultori) împreună cu uleiul de muşeţel combat surditatea.

Presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Fereastra cerului" – IS16 – care se află pe orizontala ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întâlnirea cu muşchiul sternocleidomastoidian – tonifiere 5 min./2 şedinţe/zi; 10 şedinţe/serie. La zgomote se masează prin dispersie.

- Masarea zonei reflexogene a urechilor. Să se poarte încălţăminte largă.

Zumzăit în urechi (*din cauza hipertensiunii, o iritaţie a nervilor auditivi sau vătămarea timpanului*).

Boala poate fi provocată de dezechilibrul dintre sângele arterial şi cel venos care provoacă reflux şi vârtej în vasele sanguine ale urechilor. Pot apărea în acest caz greţuri şi chiar vărsături.

- Vitamine şi săruri minerale ajutătoare: Mn, K, vitamina E.
- Călcat apa.
- Comprese reci la picioare (lăsate noaptea) – când luna este în descreştere (după luna plină), udaţi 2 şosete de bumbac şi trageţi-le astfel încât să acopere glezna. Fiecare picior se înveleşte în şal, apoi cu pătura. Astfel, sângele este atras spre picioare şi presiunea asupra timpanelor scade.
- Masarea zonelor reflexe: ureche, cap, puncte limfatice, punctul de echilibru.
- Produsul Gingko Biloba, potenţat de păducel şi de vitamina E, este un adjuvant în combaterea surdităţii de origine vasculară şi a acufenelor (zgomote în urechi) (vezi şi la „Insuficienţa circulatorie cerebrală").
- Se face cură cu macerat de vâsc preparat astfel: se lasă 1 linguriţă de vâsc în 250 ml apă timp de 8h, de seara până dimineaţa. A 2-a zi se încălzeşte puţin, se strecoară şi se bea pe stomacul gol, înghiţitură cu înghiţitură. Se beau 3 căni/zi timp de 3 săptămâni, apoi 2 căni/zi, dimneaţa şi seara, timp de 2 săptămâni. Se continuă cu 1 cană/zi, dimineaţa, vreme îndelungată.
- Contra vâjâiturilor se pun 6-8 picătuiri de unt de migdale în urechi (pr. S. Kneipp).

Cauzele bolii: scleroza, otita medie acută, labirintită, sindrom Méniere, otoscleroza, hipertensiune arterială cu evoluţie malignă, hipotensiune arterială etc.

- Se vor face băi calde la picioare.
- Se vor pune cataplasme cu făină de muştar (făină de muştar + apă fierbinte pe tălpi).
- Ceai de păducel sau roiniţă (2 căni/zi).
- Acupunctura poate ajuta.

Valeriu Popa recomanda introducerea în ureche a unui tampon de vată înmuiat în suc de ceapă.

SISTEMUL NERVOS

Generalități

- Sistemul nervos recepționează și transmite sub forme diferite excitații din exteriorul și din interiorul corpului în influxuri nervoase, le prelucrează și le conduce în diferite părți ale organismului, realizează unitatea organismului și legătura lui cu mediul înconjurător.
  – După topografia sa, se împarte în părți distincte : sistemul nervos central (encefal și măduva spinării) și sistemul nervos periferic.
  – Din punct de vedere funcțional, sistemul nervos este alcătuit din sistemul nervos cerebrospinal (creier + măduva spinării) și sistemul nervos autonom sau vegetativ.
- *Sistemul nervos cerebrospinal* se mai numește sistem de relație a organismului cu mediul înconjurător.
  Sistemul nervos cerebrospinal se mai numește „somatic", cuprinzând organele și elementele nervoase prin care se realizează actele conștiente.
  Sistemul nervos cerebrospinal ține sub control cele 5 simțuri : văz, auz, gust, miros, pipăit.
  Yog Ramacharaka în *Hatha-Yoga* compară sistemul nervos cu sistemul telefonic, a cărui stație centrală este creierul, cablurile și firele fiind reprezentate de măduva spinării și nervi. Creierul se subdivide și el în : creierul mare care ocupă partea superioară, frontală, mijlocie și posterioară a craniului ; cerebelul sau creierul mic ocupă partea inferioară și posterioară a craniului ; măduva, capătul lat al șirei spinării se află în fața creierului mic.
  Creierul mare se manifestă prin activități intelectuale.
  Creierul mic reglează mișcarea mușchilor voluntari.
  Măduva este o masă lungă de țesut nervos.
- *Sistemul nervos vegetativ* se mai numește „autonom". El cuprinde structurile nervoase prin care se coordonează activitatea organelor interne în mod inconștient.
  Sistemul nervos vegetativ sau al vieții interne controlează activitatea organelor interne (nutriție, respirație, circulație, excreție etc.). La rândul său este format din două componente : simpatic (consumator) și parasimpatic (reparator). Acest sistem are totuși o autonomie relativă pentru că este controlat de sistemul nervos central.
  Sistemul nervos simpatic este compus dintr-un lanț ganglionar dublu (nodule), situat în părțile coloanei vertebrale, iar ganglionii sunt împrăștiați în gât, cap, torace și abdomen.

Ganglionul este o masă de țesut nervos, compusă din celulele nervoase. Din ganglioni ies fibre nervoase care merg în diferite organe, vase sanguine etc. în unele puncte nervii se întâlnesc formând plexuri. Plexul solar este situat în regiunea epigastrică (pe ambele părți ale coloanei vertebrale). Este compus din substanța cerebrală albă și cenușie. El ține sub control principalele organe interne. Este centrul principal de acumulare a hranei, emanând forță și energie în corp. Prana se ia din aer, alimente și apă.

Forța nervoasă care este manifestarea pranei (are caracter similar cu cel al curentului electric) este forța transmisă de creier în corp cu ajutorul nervilor. Fără această forță nervoasă inima nu bate, sângele nu circulă, plămânii nu respiră, creierul nu gândește.

Lichidul cefalo-rahidian conține produșii de catabolism ai sistemului nervos: azotați, uree, acid uric, CO_2 etc., deci ajută eliminarea produșilor toxici ai metabolismului sistemului nervos central.

Există doi mediatori chimici eliberatori în procesul de excitație a fibrelor nervoase: acetilcolina și adrenalina. Acetilcolina eliberată de terminația axonului este principala substanță neurotransmițătoare la nivel sinaptic. Adrenalina este un hormon medular produs de suprarenală, la stres vărsându-se în sânge și mimând acțiunea sistemului nervos simpatic, activând inima, mărind consumul de O_2, eliberâmd glucoza de glicogenul hepatic și acționând ca excitator asupra substanțelor reticulare de la baza creierului, cele care intensifică excitațiile care vin de la periferie, punând scoarța în stare de hiperactivitate.

Sistemul simpatic se găsește sub formă de ganglioni simpatici: cervicali (2-3), toracici (12), lombari (5), sacral (4), deoparte și de alta a măduvei spinării. Își au originea în centrii medulari, dar de la ei pleacă spre organele vegetative nervii amielinici, care la capăt eliberează adrenalina (nor-) ca mediator chimic. Reglează funcțiile vegetative.

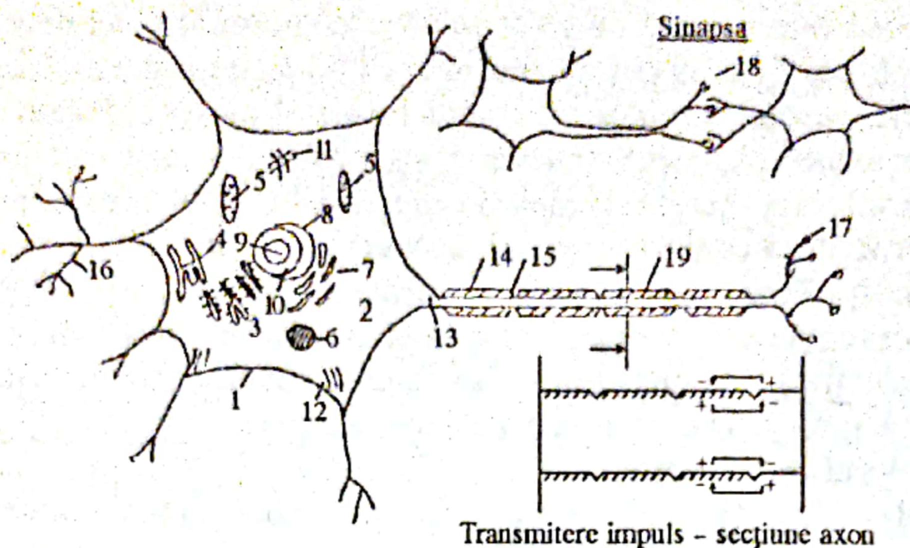
Sistemul parasimpatic este format dintr-o porțiune craniană, una medulară și una sacrală. Este format din fibre colinergice și antagoniste sistemului simpatic.

Bolile sistemului nervos se împart în 2 categorii:

1. Boli neurologice;
2. Boli psihice.

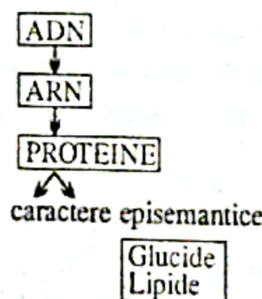
Unele boli aparțin ambelor categorii (nevroza astenică).

În mod special, bolile psihice se vindecă cu hrană spirituală. Se va merge la Biserică, apelând la un preot pentru depășirea impasului. Rugăciunile vor fi de mare folos.



Structura celulei nervoase – neuronul (schemă)

1. Membrana celulară.
2. Citoplasma (plasma celulară).
3. Reticul endoplasmatic: reţea endoplasmatică umplută cu un lichid format din apă în care sunt dizolvate săruri. Canale endoplasmatice sunt mai multe de 10.000.
4. Ribozom ARN (acid ribonucleic). Se află atât în în nucleu (nucleol), cât şi în citoplasmă. Nr. ribozomi: de la câteva mii la 100.000. Ţesutul sistemului nervos central conţine de două ori mai mult ARN decât ADN.
   • ARN-ul are un rol mesager în nucleu şi în citoplasmă, deoarece copiază informaţia genetică din lanţul polipeptidic. ARN-ul se mai numeşte „semantidă secundară".
   • Proteinele constituite din lanţuri polipeptidice (asamblare aminoacizi) cu structuri şi funcţii specifice sunt considerate după gradul de informaţii „semantide terţiare".
   • Polizaharidele şi lipidele sunt sintetizate cu ajutorul enzimelor specifice adică sub controlul semantidei terţiare. Asemenea molecule sunt considerate substanţe „episemantice" (nu exprimă total informaţia obţinută în primele 3 tipuri de semantide).



Fluxul informaţional genetic (din *Genetica* de Isvoranu)

5. Mitocondrii cu rol în metabolismul celular. În aceste vezicule se sfărâmă unele substanţe ce rezultă din degradarea glucidelor şi a grăsimilor şi se formează ATP (acidul adenozintrifosforic), substanţă care se încarcă cu energie şi apoi o transmite tuturor actelor de mişcare, căldură, reacţii chimice ce se produc în celulă. Sunt aproximativ 2500 mitocondrii.
6. Lizozomi: săculeţi cu enzime care îşi varsă conţinutul în vacuolele digestive ale celulei, ajutând la degradarea substanţelor alimentare intrate în aceasta.
7. Aparatul Golgi: locuri de acumulare a substanţelor rezultate din digestie. Aceste vezicule pot fi între 10 şi 1200.
8. Nucleu celular. Există celule cu 1 nucleu sau cu mai mulţi nuclei.
9. Nucleol.

10. Cromozomii alcătuiţi din mii de gene ce conţin ADN, care este esenţa vieţii. După cum afirmă prof. yoga N. Catrina, tot ADN-ul strâns de la genele tuturor celor 75 miliarde celule ar încăpea într-o cutie cât un cub mic de gheaţă, dar dacă aceste lanţuri de ADN sunt puse cap la cap, se ajunge la 130 miliarde km. Sunt 46 de cromozomi în celula somatică.
Cromozomii conţin: ADN 30%, ARN 5%, histone 30-40%, proteone 10-25%, fosfolipide, Ca^{2+}, Mg^{2+} etc.
Indiferent de numărul în fiecare cromozom, fiecare genă ocupă un anumit spaţiu (alelă) şi poziţie (locus). Gena are dispoziţie „liniară" pe cromozomi, fiind legate între ele (linkage genic) ca mărgelele pe aţă. În şir ele nu se influenţează, sunt independente. La om nu s-a reuşit să se atribuie tuturor genelor un loc precis de-a lungul cromozomului. S-a ajuns să se cunoască unele gene prin efectul lor, adică prin proteinele a căror sinteză o asigură (e vorba de imunoglobuline, proteine serice, factori de coagulare, de câţiva hormoni).
Bolile ereditare sunt boli determinate de o anumită genă care are o anomalie proteică sau o disfuncţie. De la părinţi nu se moştenesc caracterele ca atare, ci doar aptitudinea de a le exprima. Copiii primesc de la părinţi un ansamblu de determinanţi genetic (genotip) care se validează sau nu după calitatea mediului în care trăiesc. În aberaţiile cromozomiale se speră mult de la hibridarea celulară (fuziunea a două celule provenite de la acelaşi individ sau indivizi din specii diferite). Tratamentul unor maladii ereditare se va putea face şi prin transferarea unor gene normale sintetizate artificial în celulele cu gene mutante (modificare în secvenţa nucleotidelor care structurează gena) care produc maladiile ereditare.
ADN-ul conţine informaţia primară a genelor, de aceea se mai numeşte şi „semantidă primară".
ADN-ul este purtătorul unei inepuizabile informaţii genetice care este exprimată logic printr-un cifru numit cod genetic. Codul genetic este universal, deoarece un anume aminoacid este codificat de acelaţi codon (unitatea de funcţie a codului genetic, fiind o succesiune de baze azotate) atât la regnul animal, cât şi la cel vegetal, atât la om, cât şi la bacterii etc. În aceasta constă universalitatea codului genetic. Ceea ce diferă şi conferă specificitatea genetică este poziţia (secvenţa) codonilor în structura fiecărui acid nucleic al speciei. Aceasta explică şi motto-ul meu de la începutul cărţii. Din fecundarea gameţilor diferiţi genetic (de la sexe diferite), poate rezulta un număr de indivizi diferiţi genetic de 2^{46} = 70368744177664. Aceste posibilităţi de recombinare pot depăşi de 17000 ori populaţia actuală a globului (Isvoranu – *Genetica*). Deci fiecare individ este un unicat genetic şi irepetabil care se manifestă ca o varietate individuală, unică în cadrul populaţiei. Excepţie fac gemenii univitelini (homozigoţi). Aceasta explică răspunsul diferit al fiecărui om la acţiunea factorilor din mediul exterior, la acţiunea tratamentului etc.
11. Corpusculi (granulaţii) Nissl – centrii de producţie ai proteinelor.
12. Neurofibrilele care au rol în conducerea influxului nervos.
13. Axon sau prelungirea neuronului, lungă, neramificată.
14. Mielina.
15. Strangulaţia Renvier. La fibrele mielinice impulsul nervos se propagă din strangulaţie în strangulaţie. Fibrele mielinizate sunt mai bune conducătoare de impuls decât cele nemielinizate.
16. Dendrite: prelungiri ramificate scurte ale neuronului – fibre senzitive.
17. Butoni terminali.
18. Sinapsa (pot fi 2 sau mai mulţi neuroni): regiunea de contact a cel puţin două celule înzestrate cu excitabilitate. Prin sinapsă impulsul nervos se transmite într-un singur sens şi suferă o mică întârzie (zecimi de msec.). La nivel sinaptic, principala substanţă neurotransmiţătoare este acetilcolina.
19. Teaca lui Schwann ale cărei celule fabrică mielina. Fiecare segment din teacă, delimitat de nodurile Renvier are 1 mm lungime şi conţine o celulă Schwann.

Vitamine şi săruri minerale necesare: vitaminele A, B (stări depresive), C, D, E (la miastenie, distrofie musculară progresivă, leuconevraxită), F (cu B_6 şi A), PP (psihoze, stări depresive), Ca, Mg (astenie, hiperiritare neuro--musculară), Co (anxietate), Li (echilibrant psihic), Cu-Au-Ag (depresiuni fizice şi psihice), Mn-Co (anxietate, pesimism), Si, hidraţii de C, colina.

Vitamina B_1, singura vitamină care conţine S, întreţine troficitatea nervilor; când aceştia sunt lezaţi, intervine în procesele de regenerare, ea jucând un rol important şi în metabolismul glucidelor. În nervi se mai găseşte şi K, care, alături de Ca şi Na, participă la transmiterea excitaţiei. Afecţiunile sistemului nervos trebuie rezolvate din faza incipientă, deoarece, spre deosebire de alte afecţiuni unde celulele se pot reface şi funcţiile unui organ bolnav pot fi preluate de alte organe, aici celula nervoasă o dată distrusă nu se mai poate reface şi nimeni nu-i poate prelua funcţia.

Consumul de O_2 are un rol important. Când cantitatea de O_2 din mediu scade, conducerea prin nerv scade până la oprire. O fibră nervoasă consumă de 30 ori mai mult O_2 decât o fibră musculară.

Glucoza este de asemenea importantă pentru nervi. Din arderea ei rezultă energia necesară tuturor celorlalte arderi metabolice. Creierul, substanţa cenuşie, cu metabolismul ei crescut, are mare nevoie de glucoză. Rolul glucozei în nervi îl poate lua un subprodus al acesteia: acidul lactic. Creierul pretinde însă doar glucoză şi O_2 mult. La cantităţi mici de O_2 apar: confuzie mintală, delir, pierderea cunoştinţei.

De aceea, nu trebuie să fumăm, trebuie aerisite camerele, să evităm poluarea. Plantele oferă mult O_2.

Cafeina din cafea are efect asemănător stricninei: dezinhibă scoarţa, o scoate dintr-o anume inerţie, favorizând şi memoria. Exagerând cu cafelele, excitabilitatea scoarţei poate creşte foarte mult, apărând: tremurături, bătăi de inimă, labilitate psihică.

Alcoolul etilic, consumat în cantitate moderată, dă reflexe ceva mai vii. Când s-a depăşit şi „in vino veritas", îşi fac apariţia: confuzia mintală, tulburările de vorbire şi de gândire, coma, paralizia, moartea.

„Coenzima Q 10" ajută în vindecarea sclerozei multiple, bolilor psihice, schizoferniilor, bolii Alzheimer.

Neuromion conţine tărâţe de grâu, orez, ardei, floarea-soarelui, măceşe.

Conţine: mioionizol, acizi graşi polinesaturaţi, magneziu, calciu, fosfor, substanţe antioxidante, flavonoizi, antociani, vitamine, oligoelemente. În special operează în diabet la nivel neuronal. Ajută în recuperări neuromotorii, nevroze, aterosleroză cerebrală.

Substanţele chimice (medicamentele) în cantităţi mari lezează ficatul şi drogurile ajung în creier. Apa are un rol vital pentru sistemul nervos, deoarece fiecare celulă nervoasă este hrănită prin sângele adus de cele mai înguste capilare (*vasa nervorum*). O hrănire sănătoasă şi un consum de apă suficient menţin rinichii şi ficatul sănătoşi, condiţie esenţială pentru a reduce afectarea

celulelor creierului (ce conţine 90% apă) – acest organ atât de complex în ceea ce face, încât se poate compara cu universul.

Pentru întărirea sistemului nervos:

- Se consumă următoarele *alimente medicament*: caisă, gutuie, piersică, măr, portocală, prună, căpşună (confort spiritual datorită pectinei), banană (conţine serotonina care dă calm şi încredere), pară, strugure, prună uscată (nu afumată), stafidă, smochină, lămâie, grapefruit, zmeură, afină, ananas, coacăze, pepene, măceaşă, castană, nucă, ovăz, orz, orez, mei, praz, sfeclă, ţelină, varză, lăptucă, pătrunjel, soia, fasole boabe (reconstituent), fasole verde, polen, miere (în special de tei), drojdii, suc de ţelină, ardei iuţi (conţin un hormon care dă bună dispoziţie: endorfina), morcovi, dovlecei, gulii, păstârnac, spanac, ceapă, puţini cartofi şi mazăre verde, andive, broccoli, conopidă, castraveţi, hrean, măsline verzi, usturoi, soia.
  Susanul este neurotrofic, ajutând în nevrite degenerative, neuroparalizii (Bojor, Popescu, 2001).
  Pe lângă acestea se mai consumă anumite tipuri de peşte, 2-3 ouă (gălbenuş), ulei presat la rece.
  Aceste alimente-medicament ajută la plasticitatea neuronilor, adică rebranşarea interneuritică, ce asigură interconexiunea dintre celulele creierului, împiedicând îmbolnăvirea.
- Ceai de: calomfir (tonic nervos), arnică (stimul nervos, excitant).
- Argila este bună în caz de ticuri, coree, convulsii, spasme, epilepsie, paralizie. Se aplică cataplasme cu argilă în strat de 1/2-1 cm, pe ceafă, pe coloana vertebrală şi pe partea de jos a abdomenului. Se fac frecţionări ale membrelor şi ale coloanei vertebrale.
  Intern: 1 linguriţă la 1/2 pahar cu apă zilnic, timp de 10-12 zile.
- Băile cu decoct de valeriană sunt bune în calmarea afecţiunilor cardiace, a unor spasme, în liniştirea sistemului nervos. Reduc excitabilitatea măduvei spinării. Sunt bune în insomnii, inflamaţii ale laringelui, astm, colici. Scad tensiunea arterială. La o cadă este necesar 1/2 kg valeriană.
- Băile cu flori de lavandă sunt bune în afecţiuni cardiace şi nevralgice, în reumatism, gută, paralizii, luxaţii. Înviorează şi excită nervii pielii şi vasele sanguine. Pentru o cadă este nevoie de 1 kg flori de lavandă.
- Băile cu extract de ace de pin au efect asupra afecţiunilor cardiace, în insomnii, afecţiuni neurologice, paralizii, inflamaţii ale articulaţiilor, degerături, abcese, obezitate, catar al căilor respiratorii, astm, boli pulmonare, după boli grave în convalescenţă. Dacă se pun 20-30 picături ulei de pin, aburii au acţiune bună asupra căilor respiratorii. Se pot folosi şi conuri de brad. Se fierb 1/2 h şi se lasă 12 h.
- **Valeriu Popa** recomanda, pentru întărirea nervilor, următorul suc: 100 ml suc de pătrunjel + 300 ml suc de morcov. Pentru liniştirea nervilor la copii recomanda ceaiul de salvie + argilă. Tot pentru sistemul nervos, dădea următoarea reţetă: se fierb 200 ml apă cu o frunză de muşcată

creaţă (Pelargonium roseum). Se bea câte o ceaşcă mică (de cafea) din acest ceai de 2 ori/zi.

- „Natura Medica" (farm. Vasile Popa) recomandă produsele: „Multifruct total forte", „Hercules" pentru sistemul nervos şi „Proteinveg nr. 1 şi 2" pentru reîntinerirea organismului.
- Propolisul are efecte benefice în tulburările neuropsihice (stres, astenie, migrenă, insomnii, scleroză în plăci, distrofie musculară progresivă, Parkinson, anorexie mentală).

Dr. neurolog Wagner Jauregg spune: „2/3 din toţi bolnavii de nervi nu ar ajunge în sanatorii dacă rinichii lor ar fi sănătoşi". Datorită rinichilor bolnavi, apar depresiuni, idei fixe. Se fac băi de şezut cu coada-calului, 20 min. (se foloseşte coada-calului înaltă, cu tulpini groase cât degetul, care creşte în câmpii mlăştinoase şi păşuni alpine). După baie, nu se şterge, se îmbracă halatul de baie şi se lasă corpul se transpire 1 h în pat. Se bea ceai din: urzică, coada-şoricelului şi coada-calului (pentru uz intern, se culege de pe ogoare, drumuri de ţară şi liziere) – câte o ceaşcă, dimineaţa şi seara. După o naştere grea, rinichii au avut de suferit. Pot spune aceasta din proprie experienţă. În timpul naşterii am căpătat strabism divergent, mai târziu am constatat o schimbare la 180° a dioptriilor, a apărut o spondiloză cervicală care apoi m-a chinuit ani în şir. Abia acum, după 20 ani, citind cărţile Mariei Treben, mi-am dat seama ce s-a întâmplat. Dacă ştiam la timp toate acestea, evitam röntgen-terapia pe coloană, două operaţii nereuşite la ochi şi poate nici mersul nu era atât de afectat. „Presiunea unui rinichi dereglat, care acţionează ascendent, se plasează în nervii de la suprafaţă care merg de-a lungul şirei spinării şi pricinuiesc aceste dureri. Deci nu este vorba de discuri intervertebrale, ci de presiunea exercitată de rinichi asupra nervilor care sunt deschişi. Poate afecta şi vertebra cervicală." Baia de şezut cu coada-calului îndepărtează presiunea ascendentă.

Recomandăm reflexoterapia cu ajutorul unui baston sau o coadă de mătură pusă pe 2 cărţi mari şi groase aflate la distanţă de 30 cm. Se sprijină pacientul de un spătar de scaun şi acesta va călca desculţ coada de mătură, de la un capăt la altul, păşind pe ea pe toată lungimea tălpii, de la călcâi spre vârful piciorului. La început durata exerciţiului este de 2-3 min. pentru ca eliminarea bruscă a toxinelor să nu producă reacţii negative. Apoi, treptat, după 5 zile se măreşte ritmul, ajungând chiar la 10 min. în final. După vindecare se face acest exerciţiu de 2-3 ori/săptămână. S-au obţinut vindecări în tot felul de boli, în special cele legate de stres. Se revitalizează organismul.

Ameţeală şi tulburări de echilibru

Ameţeală

Ameţeala este o senzaţie subiectivă, dată de multe ori de boli ale labirintului (urechii), ce se manifestă prin tulburări vestibulare (rotirea obiectelor sau a

corpului, greaţă, vomă). Poate fi fiziologică (la schimbarea bruscă a poziţiei, la rotirea ochilor după obiecte, la privirea de la mare altitudine) sau patologică (în leziuni ale urechii interne : otite, labirintide, hipertensiune, tumori cerebrale, epilepsie, spondiloză cervicală, intoxicaţii (alcool, tutun), diabet, uremie, menopauză, indigestii, constipaţie etc.

- Ceai de anason, aburi cu levănţică, esenţă de mentă (se înghit câteva picături – stimulează inima şi sistemul nervos).
- Masarea zonei reflexe de echilibru vestibular. Masarea zonei reflexe a hipofizei, rinichi – uretere, uter (tulburări menstruale).
- În caz de leşin, masarea zonei reflexe a inimii şi suprarenalelor.
- În caz de rău de mare, rău de transport : masarea punctului de echilibru.

Echilibru

Tulburările de echilibru apar în cazul leziunilor formaţiunilor sensibilităţii profunde. Nu se poate face coordonarea armonioasă a mişcărilor în membrele inferioare. Bolnavul merge cu picioarele depărtate şi cade pe o parte (în leziunile vestibulare deviază pe partea lezată) şi în leziunile creierului mic mersul este nesigur, al omului beat (alcoolul afectează în special creierul mic). Tratamentul va fi corespunzător bolii în care apare tulburarea de echilibru.

- masarea zonei reflexe de echilibru : vestibularium. Se va purta încălţăminte largă.

Vertijuri

- Se consumă : mărar, portocală.
- Se ia ulei de levănţică.
- Se va bea suc de :
  – morcov + sfeclă + castravete.
- „Taga Man”, produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conţine Gingko biloba şi polen.
- „Emetin”, produs de laboratoarele Medica din România. Vezi la „Vomă”

Dureri de cap

Valeriu Popa recomanda pentru dureri de cap o cură de 2-3 săptămâni cu infuzie de pelin.

Cefalee

Cefaleea apare în multe boli şi se localizează diferit. Poate cuprinde tot capul (intoxicaţii, meningită) sau la ceafă sau frunte. Poate fi nocturnă (sifilis, tumori) sau matinală (neuroastenie), după sau înainte de mese (bolnavi de stomac) etc. Dacă este persistentă şi acută, se va consulta medicul. Dacă este ocazională se va lua ceva calmant. Cefaleea nu trebuie confundată cu migrena.

Neurologic poate fi o tulburare de sensibilitate dată de lezarea unor fibre nervoase : iritarea nervilor pielii capului, a meningelor sau a vaselor creierului.

- Se folosesc argilă, varză, măr.
- Ceai de: busuioc, izmă, levănţică, muşeţel, zmeur.
- Masarea zonei reflexe a cefei, vertebrelor cervicale, coccisului.
- Când însoţeşte sau precede ciclul: urzică; coada-şoricelului; ciuboţica-cucului; păducel.
- Esenţă de păducel: flori şi fructe proaspete în rachiu 38-40% – 4-10 picături/zi.
- Bitter suedez şi masaj.

Migrenă – *este o cefalee de obicei hemicraniană, însoţită de fotofobie (nu suportă lumina), greţuri, paloare, transpiraţie etc.*

Migrena poate fi generată de o lărgire sau o îngustare bruscă a vaselor de sânge din creier, ceea ce duce la iritarea fibrelor pe care le conţin.

Este mai frecventă la femei. Cauzele sunt diferite: intoxicaţii, alergie, reumatism, hipotensiune, endocrinopatii etc. În general, factorii care declanşează aceste crize de migrenă pot fi de natură psihică (stres), alimentară (crize de ficat), hormonală (menstruaţie sau contraceptive) sau ereditară. Se va ţine regim alimentar.

Se va trata durerea şi cauza.

Nu se va confunda cu cefaleea.

Vitamine şi săruri minerale necesare: B_2, F, Mg, Mn.

- Produsul „Migrenostop". Conţine iarba-fetei, roiniţă. Este produs de laboratoarele Medica din România.
- Tinctura de muguri de plop negru. Pentru detalii, vezi la „Arterite".
- Masaj pe tot corpul cu oţet de mere aromat, Carmol etc.
  Se calcă cu tălpile goale pe un făcăleţ de lemn sau mişcări cu făcăleţul de la călcâi spre vârful piciorului şi înapoi (presopunctură). Se masează ceafa şi tâmplele cu alcool camforat, unguent „Vicks Vaporub", „Carmol" (vezi la „Gripă").
- Pe frunte se aplică felii de ceapă crudă.
- Produsul „Ginkgophyt" (vezi la „Circulaţia periferică").
- Cataplasme cu hrean: se curăţă 1-2 rădăcini de hrean, se spală, se dau pe răzătoarea mică. Se aşază pe un tifon şi se aplică pe ceafă.
- Se va face cura cu grâu încolţit.
- Să se consume: cireaşă, varză, mărar.
- Se ia: ulei de levănţică, mentă, jneapăn, brad.
- Se bea ceai de: tei, muşeţel, busuioc, levănţică, consum regulat de ceai de coada-şoricelului – 1 cană/zi; ciuboţica-cucului pentru alinare rapidă – 2 căni/zi, foarte cald.
- Vanga spune să se spele capul cu decoct de pătrunjel sălbatic (*Pimpinella saxifraga*) sau de cimbru (se stă sub apă 10-15 min.), apoi tot corpul; la fel cu 2-3 frunze aloe în 2-3 l apă (se repetă câteva seri – ajută şi la somn agitat).
- Cataplasme reci pe frunte cu infuzie de mentă sau se pun 2 picături ulei de mentă pe o compresă pe frunte şi 5 picături în baie.

- Comprese cu suc de lămâie sau felii de lămâie.
- Inhalaţii cu oţet de mere (oţet şi apă în părţi egale, încălzite până ies aburi).
- Mary Muryn, în cartea *Water Magic*, dă următoarele indicaţii: masaţi uşor ceafa cu ulei de levănţică, intraţi într-o baie fierbinte şi aplicaţi pe frunte o compresă cu gheaţă. Masaţi tâmplele şi baza craniului cu două degete îmbibate în ulei de mentă. Inspiraţi încet pe nas şi expiraţi pe gură. După baie, odihniţi-vă.
- Dr. farm. O. Bojor şi biologul M. Alexan dau următorul amestec: ceai din flori de tei 40 g + talpa-gâştei 40 g + flori cu frunze de păducel 10 g + frunze de roiniţă 10 g. Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni/zi.
- Cataplasme de argilă călduţe alternative pe ceafă şi frunte. Idem cu hrean ras pe ceafă.
- Se masează zona reflexă a capului (tâmple), paratiroide şi stomac, în caz de nevoie.
- Se freacă fruntea cu soluţie chinezească cu uleiuri aromate.
- Se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + ţelină + spanac.

sau:

- morcov + sfeclă + castravete;
- spanac;
- morcov + păpădie + spanac;
- morcov + ţelină.

Pentru dureri de cap se va face:

- Reflexoterapie în tălpi şi mâini;
- Peste o linguriţă cu scoarţă uscată de salcie (recoltată la mijlocul lunii mai) şi mărunţită, se toarnă o cană cu apă rece şi se pune la foc mic, circa 5 minute (să nu se fiarbă). Se strecoară şi se beau zilnic câte 5 căni de lichid îndulcit cu o linguriţă cu miere. Se aplică cataplasme cu tărâţe calde (amestec cu apă) pe vertebrele T_1 – T_2. În timpul tratamentului se bea doar apă de piramidă.
- Dacă nu suferiţi de inimă, faceţi băi mai calde în cadă (să nu acopere zona inimii, ci doar pe cea a rinichilor). Se stă în cadă 10-20 de minute. Trebuie să transpiraţi.
- Evitaţi băuturile alcoolice, fumatul şi perioadele lungi în care se bea cafea. Faceţi mişcare, oxigenaţi corpul.

Presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

Apăsaţi cu vârful degetelor, 10 minute continuu cu mici intervale:
– contra migrenelor şi a ameţelilor: punctul se află pe tâmplă, în adâncitura poziţionată sub capătul exterior al sprâncenelor;

– contra durerilor de cap din zona frunţii: apăsaţi cele 2 puncte aflate chiar unde încep sprâncenele (lângă nas);
– contra durerilor din tot capul: apăsaţi punctul aflat în cuta dintre sprâncene (când vă încruntaţi), la 1 cm deasupra lor.

Epilepsie

Este un sindrom de suferinţă cerebrală care se manifestă prin criza epileptică. La geneză stau doi factori: predispoziţia convulsivantă şi existenţa unei leziuni cerebrale anatomice sau biochimice. Se întâlnesc 4-10 cazuri la mia de locuitori. Vârsta de apariţie este în copilărie.

Cauzele pot fi:

1. *perinatale*:
   a) infecţii materne (rubeola, toxoplasmoza), intoxicaţii, tulburări metabolice (diabet), traumatisme materne, încercări de avort, icter nuclear prin incompatibilitate de Rh etc.
   b) factori natali: traumatisme obstetricale – aplicări de forceps cu contuzii, hematoame, expulzii brutale, travaliu prelungit cu anoxii cerebrale fetale, strangulare prin cordon ombilical etc.
   c) factori postnatali imediaţi: infecţii meningo-cerebrale, malformaţii cranio-cerebrale.
2. traumatisme cranio-cerebrale în 15-20% din cazuri.
   Crizele precoce apar după impact (minute sau săptămâni) iar cele tardive apar la 6 luni – 3 ani de la traumatism.
3. tumorile cerebrale: 7-12% din cazuri, prin accidente vasculare cerebrale apar după 40-50 de ani.
4. neuroinfecţii şi parazitoze cerebrale sau boli degenerative.

Procesul epileptic este un defect tranzitoriu de control al descărcărilor neuronale. Au loc pierderi de conştienţă, convulsii, uneori manifestări senzoriale: halucinaţii vizuale, auditive, vestibulare, manifestări vegetative (cefalee, tahicardie), manifestări psihice emoţionale care anunţă criza.

Accesul convulsiv instalat prin pierdere de cunoştinţă şi cădere, este însoţit de contractură intensă ce debutează prin strigăt cauzat de spasme ale muşchilor respiratori şi glotici, apoi ridicarea membrelor superioare, întinderea corpului, cu capul pe spate sau lateral, cianoză, tahicardie, hipersalivaţie.

Contracturi abdominale cu evacuare de urină şi materii fecale. Faza aceasta durează 10-30 secunde. Contracţiile bruşte, sincrone scad iar după 40-80 secunde. Apare respiraţia prin inspiraţii zgomotoase, profunde. În timpul accesului reflexele sunt abolite. După faza postcritică, de comă, bolnavul trece în somn liniştit. Se trezeşte uneori cu stare confuză, dureri de cap, depresie, alteori halucinaţii, violenţă.

Se va face electroencefalograma care va arăta anomalii cu unde lente şi vârfuri de amplitudine. Medicul poate face stimularea cerebelului cu electrozi.

Valeriu Popa a vindecat epilepsia prin bioterapie.

- Infuzie de frăsinel, sovârf, sunătoare, arnică, levănţică, narcisă (1-2 flori/ 1 pahar), drăgaică, ţintaură, decoct de angelică, rădăcini de bujor.
- Esenţă de alun.
- Argilă (1 linguriţă cu 1/2 pahar apă – se bea dimineaţa timp de 20 zile).
- Suc de varză (2 pahare/zi).
- Se amestecă ulei de măsline cu ceară şi fagure de albine topite. Se unge cu preparatul o bucată de pânză şi se aplică sub formă de compresă pe coloana vertebrală.
- Se fac băi cu decoct de fân.
- Masarea punctelor reflexogene : cap, puncte limfatice.
- Se fac cure de 6 săptămâni cu vâsc luat sub formă de macerat : 2 căni/zi, dimineaţa şi seara. La copii între 3 şi 10 ani se reduce doza la 1/3, iar la cei de 10-14 ani se va reduce la 1/2. În popor, maceraţia se face în apă sfinţită.
- Se beau zilnic 3 căni de macerat de flori de sânziene galbene (drăgaică) care pot fi asociate cu sovârf (1 l apă cu 4-6 linguri pulbere de plantă – se lasă 8 ore). Se iau pe stomacul gol.
- Se vor bea sucuri de :
  – morcov + sfeclă + spanac ;
  – spanac ;
  – morcov + ţelină + spanac ;
  – morcov + sfeclă + castravete ;
  – morcov + ţelină + pătrunjel.
- Rădăcină de obligeană (macerat la rece 12 ore, apoi încălzită uşor şi băută treptat) este anticonvulsivă. După tehnica Ayurveda, ea acţionează asupra creierului, contribuind la lărgirea şi clarificarea conştientului.
- Ajută planta Brânca-ursului (denumită Ginseng românesc) – pentru copil preşcolar, se ia câte un vârf de cuţit de pulbere, de 4 ori/zi, cu ceai de sunătoare sau de busuioc. La copilul de vârstă şcolară, se administrează câte 2 linguriţe de pulbere/zi cu suc de morcovi. Tratamentul este de lungă durată.
- Tratamentul cu produsele tibetane naturiste : Calciu cu lecitină şi Biozinc administrat în prima lună, apoi Ican şi Veican în următoarele 1-5 luni.

Meningită

***Meningita acută virală** – este o neuroinfecţie care lezează structurile meningelui (învelişul creierului, al măduvei spinării şi rădăcinii nervilor ce ies din coloana vertebrală. Poarta de pătrundere a virusului ar putea fi intestinul sau calea rinofaringită. Cauza este slaba rezistenţă a organului invadat. Purtătorii virusului sunt ţânţarii (posibil muştele şi rozătoarele). Să se evite scăldatul în ape stătătoare, poluate.*

Semnele sunt cele ale unei infecţii gen febră, frisoane, usturimi în gât, jenă abdominală, astenie, iritabilitate. Aceste semne sunt însoţite de cele neurologice :

încordarea dureroasă a nervilor vertebrali, dureri musculare, fotofobie etc. Apar dureri de cap, dureri la mobilizarea ochilor, vărsături, diaree, mărirea bătăilor inimii, creşterea tensiunii. Pot apare: paralizii, convulsii, tulburări psihice, tulburări de memorie. De la început apare pe piele o erupţie realizată pe extremităţi, trunchi, în fundul gâtului, care se înroşesc.

- Comprese pe zona occipitală cu bitter suedez.
- Se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + sfeclă + castravete;
  - morcov + ţelină + spanac;
  - morcov.

Reţetă dată de dl Fănică Ene Voinea, Fundaţia „Terapia Naturistă" – Vălenii de Munte (*Formula AS* nr. 384 din 18 octombrie 1999).

1. *Ceai* (decoct 5-10 min.), circa 30 ml/kg corp, din frunze de mesteacăn sau urzică, trei-fraţi-pătaţi sau păpădie, cimbrişor sau roiniţă, levănţică sau sulfină, talpa-gâştii sau flori şi frunze de păducel, scoarţă de salcie sau răchitan, flori de soc sau tei, ţintaură sau dumbăţ, plămânărică sau troscot, frunze de păducel, frunze de afin sau merişor şi fructe de cătină albă sau măceşe – toate în părţi egale.
   Câte 100 g din fiecare pentru o lună de tratament.
   Se fierbe apa, se pune 1 linguriţă cu vârf amestec de plante/200 ml apă. Se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic, 5-10 min., după care se opreşte focul şi se lasă să infuzeze 30 min. Se strecoară. Se bea câte o cană, cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi), neîndulcit, restul între mese.
   Durata tratamentului – 1 lună.
2. *Tinctură de propolis* – 1/2 picături/kg corp cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi) şi aceeaşi cantitate imediat după aceea pe o bucăţică de pâine sau cu miere. Apoi nu se mănâncă şi nu se bea nimic 1 h.
   Durata tratamentului: 3 săptămâni.
   Contraindicaţii: afecţiuni cardiace grave, arterită, hipertensiune, boli renale, hepatite, hipertiroidă, alergie specifică.
3. *Polen* – 1-2 linguriţe (la copii 1/2 doză), ca atare sau cu miere, imediat după mese (2-4). Durata tratamentului: o lună.
   Contraindicaţii: ateroscleroză cerebrală avansată, hiperfuncţii endocrine, diabet, obezitate, alergii.
4. *Pulbere de vâsc* – un vârf de cuţit (cca 1 g) cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi), în puţin ceai. Durata tratamentului: 14 zile.
   Contraindicaţii: hipotensiune, hipertiroidie, la copii sub 10 ani. Pentru pulbere se râşnesc (la râşniţa de cafea) 100 g vâsc, se cern printr-o sită fină, iar ce rămâne în sită se adaugă la amestecul de ceai.
5. *Pulbere de armurariu* – 1/2 linguriţă, cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi), în puţin ceai. Durata tratamentului: 14 zile.
   Contraindicaţii: copii sub 10 ani.

6. *Pulbere de ienupăr* – ca la vâsc.
   Contraindicații: inflamații ale căilor urinare și la copii sub 10 ani.
7. *Fulgi de ovăz* – 2-4 linguri/zi, fierți în apă îndulcită cu miere. Durata: o lună.
8. *Grâu germinat* – ca la ovăz.
   Contraindicații: hipertensiune.
9. *Usturoi*: se înghite câte un cățel de usturoi cu 30 min. înaintea meselor principale. Durata: o lună.
10. *Drojdie de bere uscată* – 1 linguriță imediat după mesele principale (de 2-4 ori/zi; dizolvată în lapte sau ceai îndulcit la copii, sau în apă minerală la adulți). Durata: 14 zile.
11. Masaj cu ulei de mentă sau levănțică pe tâmple, ceafă și mușchii coloanei vertebrale.
12. *Regim alimentar*:
    Interzis: grăsimi animale, carne de porc, vițel, oaie, rață și gâscă, vânat, zahăr și produse cu zahăr, fasole și mazăre uscate, brânză fermentată și sărată, pâine albă, murături, oțet, cafea, alcool. Timp de o lună se va face o cură cu grepfrut (1/zi), varză proaspătă (4-6 linguri/zi), cu ceapă (1/2 – în salate sau ca atare) și sirop de fructe de pădure.
13. *Ginseng*, Ginkgo biloba și coenzima Q 10.

Neuropatiile și polineuropatiile

În luna aprilie/2000, la TV s-a anunțat încă un succes în lupta cu boala. În Maryland – SUA, „Celera Genomics" care face parte din „PE Corporation", a făcut studii genetice, astfel că fiecărui bebeluș la naștere i se va putea face harta ADN și se va putea ști cu exactitate ce defecțiuni genetice are. Cunoscând cauza se va putea afla tratamentul multor boli astăzi necunoscute. Pentru medicină, aceasta este una dintre cele mai mari descoperiri. Foarte multe boli ca diabetul, cancerul, neuropatiile își au rădăcina la nivel genetic. Vestea mi-a fost confirmată studiind datele de pe Internet. „Celera Genomics" a completat fazele secvențiale ale genomului la persoane și acum va începe să asambleze fragmentele secvențiale ale genomului în ordinea corectă, bazându-se pe dezvoltarea computerială. Se va lua spre studiu material genetic de la bărbați și femei de etnii diferite de pe pământ. Pentru aceasta, Celera care a terminat fazele secvențiale ale genomului și a pornit să-l asambleze, va îmbunătăți segmentarea pentru SNP (single nucleotide polimorphisms) diferit. SNP-urile sunt singurele știute să determine pentru oameni diferiți susceptibilitatea la boli și posibilitatea de a combate bolile.

În primăvara anului 2001, Celera completa secvențele umane SNP. Până acum, un model important pentru biologia umană a fost scindarea și asamblarea genomului de Drosophila melanogaster (muscă) care s-a realizat corect. S-au studiat și au comparat genoamele de la șoarece, Drosophila și om.

Grupul „Celera Genomics" îşi are sediul în Rockville, MD.

Harta genomului uman supranumită şi „Cartea vieţii" a creat rivalitate între „Celera Genomics" şi o filială a proiectului public Internaţional (Human Genome Project – HGP), Wellcome Trust din Marea Britanie (Japonezii alături de alte 17 ţări au descifrat harta genetică în proporţie de 85%). Ideal ar fi ca „Celera Genomics" şi HGP să-şi unească eforturile în rezolvarea acestor cercetări prin manipularea pieselor de ADN (ca la un joc puzzle uriaş) pentru a învăţa limbajul în care Dumnezeu a creat viaţa. Cum neuropatiile au rezolvarea în harta genetică care ne oferă înţelegerea profundă a activităţii organismului la nivel molecular, funcţie de individ, sper că acestea să nu fie luate pe plan secund în cercetare şi în scurt timp fiecare bolnav să poată urma o cură individualizată de tratament.

În acest sens, am introdus în carte detalii despre celula umană, ADN, pentru a avea noţiunile sumare despre ceea ce va fi ştiinţa viitorului. Pe bună dreptate, harta genomului uman este cea mai mare realizare din istoria medicinei.

Neuropatiile periferice sunt boli neuro-musculare. Există două categorii de neuropatii periferice, *după cauza* care le-a produs :

1. neuropatii periferice dobândite din cauze diferite : alcool, deficit de vitamina B, boli tiroidiene, diabet, infecţii HIV, neuro-sifilis, neoplasm şi intoxicaţii cu metale ;
2. neuropatii periferice ereditare, având antecedente genetice.

Câteva neuropatii periferice cu cauze genetice sunt vindecabile spre deosebire de neuropatiile ereditare care nu sunt vindecabile. De câţiva ani, în străinătate, studiile au evoluat, fiind localizate mai multe gene şi identificate anumite proteine responsabile.

Neuropatia periferică este o perturbare funcţională a nervilor periferici fără referire la etiologia sau patogenia care a determinat leziunea. De multe ori, originea lor rămâne obscură.

Nevritele au origine inflamatorie.

După etiologie există în general : neuropatii traumatice, toxice, infecţioase, metabolice, degenerative vasculare, congenitale şi neoplazice. Gama lor este foarte largă.

Pentru a fi pe înţelesul tuturor, am căutat pe parcurs să explicitez o serie de termeni medicali de care m-am lovit şi eu şi mi-a luat destul timp să-i înţeleg.

Cum se produce boala ?

Mesajele de la celulele creierului sunt transmise spre celulele coloanei vertebrale, numite celulele coarnelor anterioare. Mesajele trec apoi de-a lungul fibrelor nervoase care alcătuiesc nervii periferici, în final atingând muşchii în joncţiuni mioneuronale (joncţiune nervi-muşchi). Tulburările neuromusculare pot apare la celulele cornului anterior, în nervii periferici, la joncţiunea mioneuronală sau în fibrele musculare. De aici, diferitele tipuri de neuropatii. În neuropatiile periferice necazul este în nervii periferici.

Scleroza multiplă (MS) şi boala Charcot-Marie-Tooth (CMT) sunt boli diferite, deşi atât forma CMT1 cât şi MS atrag demielinizarea nervilor. Nervii periferici sunt afectaţi la boala Charcot-Marie-Tooth, în timp ce nervii centrali şi creierul sunt afectaţi de scleroza multiplă.

Neuropatiile se încadrează în 2 grupe: neuropatii autonome senzoriale şi motorii.

Funcţiile motorii sunt mişcările voluntare ale muşchilor. Funcţiile autonome sunt acelea pe care noi nu le putem controla de obicei, cum ar fi: presiunea sângelui, ritmul cardiac, transpiraţia şi paloarea sau înroşirea pielii. În neuropatiile periferice, cele mai notabile dereglări ale funcţiilor autonome sunt cele ale aspectului pielii, cum ar fi rece şi paloarea în părţile afectate. Cele mai afectate sunt membrele şi coloana vertebrală. Palmele şi braţele, tălpile şi gleznele sunt mai afectate decât partea de sus a braţelor, umerii, coapsele şi şoldurile. Părţile terminale ale membrelor sunt numite „distale”, cele din apropiere de trup sunt numite „proximale”, astfel că neuropatiile periferice afectează structura şi funcţiile distale mai mult decât pe cele proximale. Când sunt implicaţi şi muşchii proximali, este mai grav, putând fi necesară folosirea scaunului cu rotile. Dar acestea sunt cazuri foarte rare.

Diagnosticul se pune prin încadrare în leziunea nervului periferic cu deficit motor, diminuare sau abolire reflexe osteotendinoase, tulburări ale sensibilităţii subiective şi obiective, semne de disfuncţie vegetativă şi modificări electromiografice (ale vitezei de conducere motorii şi senzitive şi ale amplitudinii, duratei şi complexităţii potenţialelor unităţilor motorii).

Nervii sunt alcătuiţi din fibre nervoase (dendrite + axoni). *Teaca de mielină* este o substanţă de natură lipidică, care izolează neurofibrilele din interiorul fibrei nervoase, oprind astfel trimiterea influxului nervos de la o fibră la alta. Mielina joacă rolul izolatorului la sârma de curent electric. Fibrele mielinizate sunt mai bune conducătoare de impuls nervos decât cele nemielinizate. Neurofibrilele sunt formaţiuni proteice filiforme prin care influxul nervos, unda de polarizaţie trec în lungul celulei şi intră în axon. Substanţele proteice sunt globuline, anticorpi care feresc celulele nervoase de acţiunea unor antigeni. Sunt 14-18 miliarde de celule nervoase în toate centrele sistemului nervos. O celulă poate primi 100 butoni axonici de la alte celule, din o sută de surse de informaţie. Numărul legăturilor posibile este de 10^{35}, ceea ce este enorm. Aici este diferenţa dintre om şi computer, prin care numărul legăturilor posibile e maxim (Eugen A. Pora, *O călătorie în corpul omului*).

Acetilcolina, principala substanţă neurotransmiţătoare la nivel sinaptic (locul de întâlnire a doi sau mai mulţi neuroni) este elaborată şi eliberată de terminaţiunea axonului. Ca urmare, influxul nervos nu poate trece decât de la axon la dendrit în celulă. Celula conţine printre altele cromozomi constituiţi din ADN (acid dezoxiribonucleic) care poartă în structura lui informaţia genetică a celulei-matrice de pe care se copiază apoi ARN (acid ribonucleic).

Pe lanţurile de ARN se înşiră aminoacizii (părţile ce alcătuiesc proteinele) într-o anumită succesiune ce formează „codul genetic" specific celulei.

Memoria corpului este înregistrată în citoplasma celulelor (vezi corpusculii Nissl). Autorul de cărţi yoga, Yog Ramacharaka, spune că pentru a o şterge este necesară intensificarea proceselor de schimb. În aceste cazuri sunt folositoare munca, comunicarea cu natura şi cu oamenii buni. Aici, la nivel cromozomic, presupun că se află cheia cercetărilor în boala Charcot Marie Tooth.

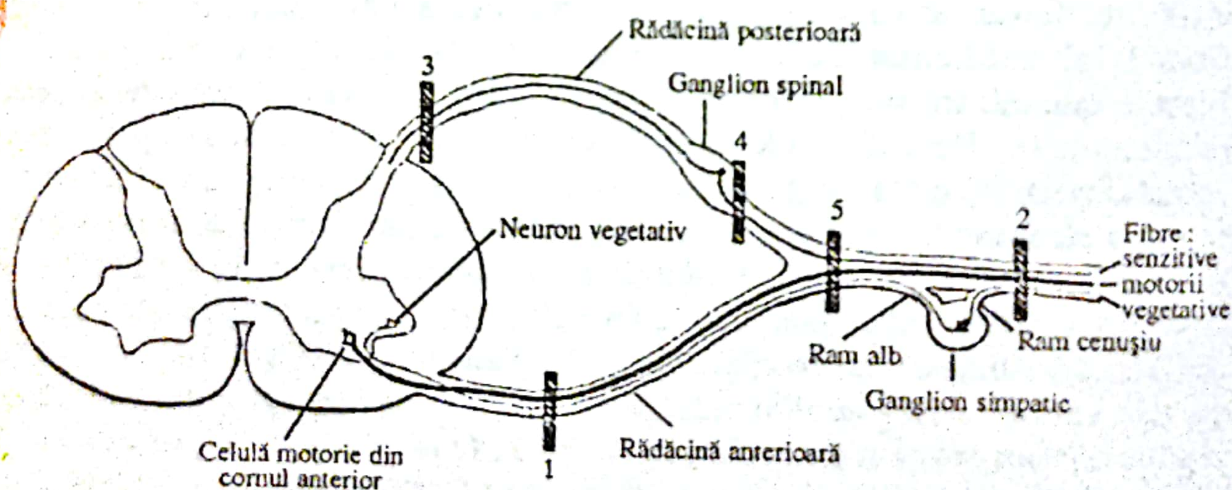
Sper ca în viitorul cât mai apropiat, această enigmă să fie rezolvată şi să se afle şi soluţiile de remediere a dezordinii genetice care a provocat boala.

Fibrele nervului periferic sunt:

1. Fibre motorii formate din axonii neuronilor motori periferici din cornul anterior care trec în rădăcina anterioară şi prin nervul periferic ajung la muşchii scheletici.
2. Fibre senzitive: dendrite ale neuronilor în ganglionii rahidieni.
3. Fibre vegetative simpatice provenind din segmentele toracice şi lombare distribuite viscerelor, vaselor, gonadelor şi zonelor parasimpatice: din segmentele sacrate şi distribuite viscerelor pelvine şi abdominale inferioare.

Desenul cu leziuni ale nervului periferic la următoarele nivele:

1. Leziunea rădăcinii anterioare diferită de cea a cornului anterior, fără fasciculaţii. Modificările vegetative sunt: schimbarea culorii şi temperaturii pielii şi diminuarea transpiraţiei sau a umidităţii pielii.
2. Combinaţie a semnelor motorii, senzitive şi vegetative – predomină deficitul motor.



Reprezentarea schematică a topografiei leziunilor

3. Leziunea rădăcinii, apar dureri radiculare, mai ales la efort, tuse etc.
4. Leziunea ganglionului rahidian: dureri radiculare ce interesează dermatoame. Apare Zona Zoster când e erupţie cutanată.

5. Leziunea porţiunii extrameningeale a rădăcinii. Apar dureri radiculare, scolioză, contractură paravertebrală. Tulburările motorii şi lichidiene sunt absente dar sunt modificării discartrozice.

- Contra retracţiilor tendoanelor sunt bune băile de „boz".
- Tratament cu ciuperca „Kombucha" ;
- Reflexoterapie şi masaj cu aparat electric.
- Pentru refacerea sistemului nervos şi apoi a muşchilor, să se ia coenzima Q10 (3 tab./zi), drojdie de bere cât o nucă dimineaţa pe stomacul gol, ceai de măceşe sau cătină – 3 ceşti/zi.
- Să se facă masaj pe coloană apăsând între vertebre de 2 ori. Masajul se va face de către o persoană compatibilă energetic. Şi mai bine este să se facă cu tinctură din planta numită coada-şoricelului. Este indicat şi masajul general sau cel puţin masaj pe picioare (în special pe tălpi).

Boala Charcot Marie

Boala Charcot-Marie-Tooth face parte din categoria neuropatiilor periferice, fiind inclusă în termenul general de „Neuropatie senzitivo-motorie".

Este o boală genetică, ereditară, degenerativă, produsă de o anomalie cromozomică.

Prin test de sânge DNA făcut în străinătate pot fi diferenţiate diferite gene pe diferiţi cromozomi.

Boala Charcot-Marie-Tooth debutează în copilărie (5-15 ani), rar la vârsta adultă (30-40 ani), mai mult la bărbaţi. Gama severităţii bolii variază de la neperceptibil la scaun cu rotile (foarte rar, mai puţin de 5%). Boala nu afectează speranţa de viaţă sau funcţia intelectuală. Faţă de alte boli neurologice, un fapt pozitiv este absenţa tulburărilor piramidale (hemiplegie) cu LCR (lichidul cefalo-rahidian) şi psihicul normal. Boala nu scurtează durata de viaţă.

Diagnosticare

Biopsia musculară sau de nerv sural (care transmite senzaţia la pielea de pe o latură a piciorului) poate confirma diagnosticul de neuropatie. După biopsie acea parte rămâne amorţită un timp, cu furnicături la oboseală ca o curentare. Eu am avut după biopsie dureri în picior pe acea porţiune mai mult de jumătate de an, iar amorţeala o am şi acum, la aproape doi ani de la operaţie. Prin procesul de căutare a nervului sural, operaţia de biopsie este dureroasă.

- Electromiograma (EMG) cu ajutorul căreia este măsurată viteza de conducere a impulsului în nerv. Un nerv este stimulat electric, la ceva distanţă de muşchiul pe care îl alimentează. Este măsurat timpul scurs între stimulare şi contracţia musculară şi faţă de care este calculată viteza de conducere a impulsului în nerv, în m/sec. Stimulul este aplicat mai mult distal. Similar, măsurătorile sunt făcute pe transmisia impulsului în direcţie opusă, de la degete către coloana vertebrală. Uneori, rezultatele analizelor sunt limitate şi dificil de interpretat.

- Testul DNA, prin luare de sânge se face în străinătate. Identifică nivelul genetic, tipul de CMT (I-IV).

Anatomia patologică arată : degenerescenţa celulelor motorii din coarnele anterioare ale măduvei (neuron motor periferic) cu degenerarea tecii mielinice şi axonului corespunzător ; leziuni în ganglionii rahidieni cu degenerescenţa rădăcinilor şi cordoanelor posterioare. Leziunile ca şi simptomele sunt bilaterale şi simetrice.

În formele demielinizate la palpare se simt trunchiurile îngroşate ale nervilor. Reflexele în picioare sunt absente. Diferitele forme de CMT sunt asociate cu mutaţii în genele nervilor periferici. Acestea joacă un rol decisiv în dezvoltarea şi menţinerea de mielină care înconjoară fibrele nervoase, necesară pentru impulsul nervos sau nervul însuşi. După modul de moştenire a CMT, bolile sunt de tip dominant autosomal (cea mai comună), recesiv-autosomală şi legături X. Forma de boală dominant autosomală a fost împărţită la rândul ei, în 2 tipuri principale de CMT, funcţie de viteza de conducere a impulsului nervos în muşchi (NCV) :

- tip I – CMT1 (50% din cazuri) – cu NCV mic – 18-30 m/s pe median, normal fiind mai mult de 40-45 m/s. CMT1 este cel mai des întâlnit la copii. La acest tip de boală este afectată teaca de mielină.
- tip II – CMT2 (circa 30% din cazuri) – forma neuronală de boală – cu NCV normal sau aproape normal – 35-50 m/s, cu degenerescenţa axonală arătată la EMG. CMT2 apare cel mai des la adulţi. Pacienţii CMT2 au mai puţine tulburări şi pierderi senzoriale dar există o slăbire musculară mai ales în talpă. La rândul ei este de 3 tipuri. Biopsia de nerv nu arată hipertrofiere sau formaţiuni îngroşate, procesul fiind în axon sau citoplasma din celulele neuronale ale cornului anterior.

Ambele tipuri – CMT1 şi CMT2 – au analiza EMG anormală, cu oscilaţii (unde) pozitive, potenţial polifazic sau fibrilaţii.

Bazându-se pe cercetarea moleculară, recent aceste tipuri de CMT au fost subdivizate.

Alte forme de CMT mai rare :

CMT3 – cunoscută ca *boala Dejerine-Sottas* cu o demineralizare severă şi cu o foarte scăzută NCV, cu hipertrofia nervoasă a bulbului rahidian. Ca şi CMT4 este o formă autosomală recesivă, rar întâlnită.

Mai există CMTx cu legătură X, bărbaţii fiind mai afectaţi decât femeile.

Simptome şi evoluţie

Evoluţia este lent-progresivă, caracterizată de slăbirea musculaturii mai întâi în extensorii degetelor de la picioare, cuprinde muşchii peronieri şi posteriori ai gambei în sus, atrofierea progresând până în treimea inferioară a coapsei, realizând un aspect numit „picior de cocoş". Apar contracţii fibrilare discrete şi rare în muşchii pe cale de atrofiere. Se instalează deformări ale piciorului (pes varus, pes equino varus), având loc o arcuire a tălpii, acompaniată

uneori de rotirea labei piciorului. Muşchii atrofiaţi devin duri la palpare prin degenerare fibroasă. Neobligatoriu, boala poate progresa la fel şi la mâini. Mâna capătă aspect de apucare, iar mai târziu „atrofie în mănuşi lungi". Această atrofiere de muşchi este rezultatul unei distrugeri progresive de nervi (neuropatiei şi lipsei influxului nervos, lipsei stimulării nervilor spre muşchi). Alte simptome pot include :

- lovirea în mers a degetelor de la picioare, de aici căderi dese, dure şi răniri, luxaţii de gleznă şi fracturi ;
- probleme cu funcţiile mâinii (de exemplu, încheierea nasturilor este greoaie) ;
- probleme de echilibru datorită slăbirii muşchilor de la genunchi în jos ;
- câteodată crampe musculare la membrele inferioare (mai ales când se fac genuflexiuni) ;
- pierderi de câteva reflexe normale ;
- uneori, pierderi parţiale de vedere şi greutate în vorbire ;
- scolioză (deformarea coloanei vertebrale) ;
- atacare a nervului frenic care produce insuficienţă respiratorie ;
- din cauza atrofierii există pierderi de control ale muşchilor în picioare, dificultăţi la ridicarea în picioare şi uneori deformarea pantofilor ;
- mersul este stepat, astfel că pantofii pot şterge pământul ;
- uneori picioare reci, adeseori asociat cu pierderea părului de pe picioare sau edeme.
- din cauza posibilităţii reduse de mişcare, după o lungă perioadă de boală, se produce o îngroşare a venelor de la picioare (fapt constatat şi la biopsia mea de nervi şi muşchi). La analiză pot să apară valori peste normal ale colesterolului sanguin, deşi se ţine regim naturist. Cu atât mai mult, se impune gimnastica, masajul, regimul alimentar, băile de plante, eliminarea stresului, plimbările, ceaiurile şi în general tratamentele naturiste pentru mărirea circulaţiei sângelui şi împiedicarea depunerilor pe vasele de sânge.

Factori agravanţi care accelerează paşii spre deteriorare, includ :

- medicamente ştiute că distrug nervii ;
- traume fizice sau lovituri (cum ar fi un accident) ;
- sarcini (altă formă de traumă şi stres a corpului).

Tratamente

Nu există un tratament specific pentru boala Charcot-Marie-Tooth care să conducă la vindecare.

Tratamente ajutătoare, pentru a micşora disconfortul la mers, sunt :

- Purtarea de încălţăminte specială cu talpă ortopedică cu talonete (care să corecteze talpa piciorului căzut sau scobit şi să ajute mersul) şi glezniere (care să ţină bine glezna). În străinătate există încălţăminte specială cu atele sau bretele de fixare a piciorului până la genunchi, cu talpa în talonete. Un model fabricat în Germania (numit Peronaeus sau Orthese

Fertigverschlüse), confecţionat din polipropilenă cu sistem de strângere şi ajustabil în lungime, costa 300 DM fără toate accesoriile. Este indicat în paralizii şi slăbiri peroneale, forme medii de paralizii spastice. Acesta optimizează stabilitatea. Firma care comercializează produsele este FW, Kraemer K.G.

- Sunt recomandate exerciţiile fizice moderate şi nu activitatea în exces (deoarece un muşchi obosit se deteriorează mai repede). Acestea vor ajuta la menţinerea forţei, flexibilităţii şi funcţionalităţii. Sunt de dorit exerciţii fizice cu călcâiul, care să prevină scurtarea tendonului lui Ahile.
- Obezitatea trebuie evitată, deoarece surplusul de greutate poate face mersul mai dificil.
- Autosugestia şi credinţa în Dumnezeu sunt cel mai bun remediu în acest caz. Puterea creatoare a subconştientului se află în legătură cu inteligenţa nesfârşită din Univers şi noi devenim ceea ce gândim. Stresul care blochează mersul şi ne face să ne pierdem echilibrul, fiind cel mai mare duşman, trebuie eliminat în primul rând prin propriul nostru fel de a gândi.
- Dezintoxicarea care purifică organismul şi modifică psihicul, alimentaţia sănătoasă, întărirea sistemului imunitar sunt absolut necesare. Un corp puternic poate stagna orice boală. Trebuie eliminate produsele alimentare chimizate, de asemenea lipsa crudităţilor, carnea în exces (e recomandat peştele), cafeaua, alimentele acidifiante. Rău mai fac poluarea atmosferică, tutunul, radiaţiile, frigul, oboseala, câmpurile electromagnetice produse de televizor, telefon mobil etc.
- La unii pacienţi, chirurgia ortopedică poate fi benefică (tenotomie la varus equin).
- Se recomandă vitamine (E, B_1, B_{12}). Prin Internet, la data de 3 iulie '98, am găsit o pagină editată de „Asociaţia CMT franceză" care declara că administrarea de vitamina B_6 (Pyridoxina) poate agrava boala. Această asociaţie participă la studii, conferinţe pe tema CMT şi a creat împreună cu „Asociaţia Franceză contra miopatiilor" (l'AFM) o rezervă de spital cu medici specializaţi în boala Charcot-Marie-Tooth. Ea editează un buletin trimestrial informativ asupra neuropatiilor. Mai există astfel de asociaţii şi în alte părţi ale lumii, cum ar fi: CMT International Ontaris, Canada CMT Association Upland.
- Vezi şi recomandările de la „Scleroza în plăci" – tratamentele ajutătoare şi la CMT.
- Medicamentul naturist „Neuromion" fabricat de S.C. Hofigal S.A. România.

Sunt necesare enzimele din crudităţi de calitate. Celula locuită de enzime bolnave începe să se dividă haotic. Unele enzime sunt sintetizate de celulele din corp pe baza codului genetic prin ARN.

Vitamina B_1 este singura vitamină care conţine sulf. Ea întreţine troficitatea nervilor, intervine în regenerarea lor când sunt lezaţi. Joacă un rol important în metabolismul glucidelor.

În nervi se mai găseşte şi potasiu (K), care alături de calciu (Ca) şi sodiu (Na), participă la transmiterea excitaţiei.

- Oxigenul este foarte important. Când cantitatea de oxigen din mediu scade, conducerea prin nerv scade până la oprire. O fibră nervoasă consumă de 30 de ori mai mult oxigen decât o fibră musculară. La cantităţi mici de oxigen apar: confuzie mintală, delir, pierderea cunoştinţei. De aceea nu trebuie să fumăm, trebuie să aerisim des camerele, să evităm poluarea. Plantele ne oferă oxigen. Să avem cât mai multe plante în jurul nostru ziua.
- Cafeina din cafea are efect asemănător stricninei.
- Deci B_1, Ca, Na, K, O_2, glucoza ajută la transmiterea excitaţiei nervoase.
- Extractele apoase de propolis au un puternic efect asupra sistemului nervos autonom cu acţiune periferică asupra transmiterii influxului nervos şi vaso-dilataţie la nivelul reţelei sanguine (Cristina Mateescu, I.F. D-tru).

Deoarece mielina este formată din proteine şi complexe fosfolipide (colesterol), este bine să se consume alimente ce conţin aceste componente (peşte, produse cu colesterol bun). Vitamina B12 participă la sinteza fosfolipidelor şi a proteinelor mielinice. Lipsa ei produce alterarea structurii mielinei cu tulburări axonale.

Lipsa absorbţiei vitaminei B12 poate fi cauzată de atrofia mucoasei gastrice cu anaclorhidrie.

Acidul folic ameliorează anemia dar agravează tulburările neurologice (Al. Şofletea, 1967).

Cum la polineuropatii toate elementele care constituie celula nervoasă, pot fi afectate – fibrele nervoase, corpul celulei, teaca de mielină – un tratament specific este greu de administrat. Există un program de protecţie şi regenerare celulară GNLD. Acesta este o combinaţie dintre integratorul de acizi graşi polinesaturaţi din seria Omega 3 (EPA şi DPA), extraşi din somon şi alţi acizi, WGO (ulei din germeni de grâu îmbogăţit cu vitamina E naturală) şi Ca-Mg (integrator natural de calciu, magneziu şi vitamina D_3). Toate trei acţionează sinergic. Omega 3 intervine în metabolismul hepatic, restabilind circulaţia periferică şi stimulând refacerea mielinei, are efect antiinflamator, este responsabil de producerea celulelor „natural killer” – prima linie de apărare a organismului –, reduce simptomele maladiilor psihice etc. Wheat Germ Oil este ulei din germeni de grâu îmbogăţit cu vitamina E naturală (complexul vitamina E: tocoferoli+4 tocotrienoli). WGO este antioxidant cu acţiune rapidă contra radicalilor liberi, a toxinelor şi a altor substanţe oxidante, protejează membranele cu conţinut gras ce se găsesc în nervi, muşchi, protejează ţesuturile şi muşchii, ajută la oxigenarea creierului, dirijează nutrienţi în ţesuturi etc. Ca-Mg fiind un produs organic, se asimilează integral, eventualul surplus fiind eliminat fără pericolul depunerii necontrolate ca în cazul produselor de sinteză. Este esenţial pentru toate funcţiile vitale, fiind mineralul cel mai abundent din organism. Ca şi Mg sunt indispensabile pentru metabolismul hepatic, pentru transmiterea impulsurilor nervoase, pentru activitatea musculară, stimulează creşterea şi dezvoltarea la copii etc.

Tratamentul se ţine minim trei luni (acesta fiind un ciclu de refacere a celulei) şi poate dura până la 6 luni-1 an, în funcţie de cât de avansată este boala. Se va ţine regim vegetarian de dezintoxicare şi echilibrare metabolică. Să se consume multe fructe, legume şi sucuri naturale făcute în casă. Schema este: Omega 3 – 2/zi, WGO – 3/zi, Ca-Mg – 3/zi (biochimist Mariana Sinek, Deva).

Leuconevraxita (scleroza multiplă sau scleroza în plăci)

Este o boală degenerativă, inflamatorie, a unor structuri din creier. Este provocată printr-un mecanism imunologic dereglat, care nu este cunoscut suficient. Bizar, în unele organisme se produc anticorpi care, în loc să atace duşmanii ce vin din exterior, atacă componente ale propriului organism. Aşa s-a întâmplat chiar în cazul meu, în perioada sarcinilor (cu Rh negativ), eu neavând scleroză în plăci, dar tot o formă de neuropatie. Am cunoscut şi femei care s-au îmbolnăvit de scleroză în plăci în urma naşterilor. La scleroza în plăci este atacată mielina, o componentă a unor celule cerebrale. Procesul patologic se desfăşoară de-a lungul a unu-două decenii, în final neuronii degradându-se suficient de mult ca să afecteze funcţia cerebrală şi apărând manifestările clinice.

Boala este caracterizată de focare multiple de demielinizare răspândite în substanţa albă din sistemul nervos central. Plăcile de scleroză în număr de zeci de mii sunt de dimensiuni variabile, de la o gămălie de ac până la câţiva centimetri. Ele pot fi instalate în emisferele cerebrale, trunchiul cerebral şi măduvă, având predilecţie pentru substanţa albă. La nivelul tecii se constată dispariţia tecilor de mielină, axonul rămânând multă vreme intact. În general, debutul bolii este între 20-40 de ani. În România frecvenţa bolii e cuprinsă între 30-40 la suta de mii. Din punct de vedere medical, nu se cunosc cauzele bolii.

Simptome: afectarea vederii (nevrită optică retrobulbară), paralizii oculare, diplopie, parestezii ale extremităţilor şi trigeminale. La proba indice nas se observă o tremurătură intenţională. Vorbirea e adesea de tip cerebelos, scandată şi explozivă.

Sindromul vestibular se rezumă la un nistagmus (la 3/4 din bolnavi). Vertijele sunt rare. Paliditatea papilară mai pronunţată în regiunea temporală a pupilei e un semn valoros pentru diagnostic. La flectarea gâtului, apar uneori senzaţii de electrizare în membre arătând o demielinizare a cordoanelor senzitive a măduvei cervicale. Dar acest semn se poate întâlni şi în leziuni compresive sau traumatice ale măduvei cervicale. În stadii avansate de boală poate apărea deteriorarea mintală. Diagnosticarea se poate face şi cu un aparat cu rezonanţă magneto-nucleară (RMN).

Starea psihică influenţează evoluţia bolii. Vitamina B_{12} ar putea avea efect favorabil în remielinizare.

- cu vitaminele B_{12} + Co + Mg + Cu s-au făcut experienţe pe şobolani şi s-a produs o regenerare a nervilor periferici.
- B_{12}: în nevralgii, polinevrite, dureri reumatice, oboseli, colite. Se găseşte în: drojdii, legume verzi (spanac), germeni de grâu, orez integral, ouă, lapte.

- Co este vasodilatator, ajută la anxietate, palpitaţii. Se găseşte în: caise, pere, cireşe, nuci.
- Mg se găseşte în: grâu, ovăz, orz, porumb, spanac, cartofi, sfeclă, polen. Se foloseşte în caz de hiperiritabilitate neuro-musculară, spasmofilie, tromboze.
- Cu se găseşte în: migdale, nuci, alune, grâu, sfeclă, ceapă, spanac, cireşe, mere, struguri, polen. Este antiinfecţios, ajută tiroida.
- Vanga recomandă masaj, până la senzaţia de „dezlipire a pielii", cu miere de albine, pe tot corpul.

Dr. Arioli, care s-a ocupat de tratarea sclerozei multiple, a recomandat:

- un post scurt de 4-5 zile cu sucuri, apoi un regim strict lacto-vegetarian cu crudităţi: fructe, legume (sucuri de legume şi fructe), lapte, zer, unt crud de ţară, seminţe, germeni de grâu încolţit şi alimente cu acid lactic (lapte acru, murături);
- programe psihoterapeutice intense şi hidroterapeutice: masaj, mişcare, înot, duşuri reci dimineaţa şi seara, băi fierbinţi, băi minerale fierbinţi;
- suplimente de vitamine: B_1 (100 mg), B_2 (100 mg), B_3 (100 mg), B_6 (100 mg), B_{12} (100 mg), inositol (500 mg), F (6 capsule), E (1800 U.I.), lecitină (3 linguri granule), acid pantotenic (100 mg), acizi bruţi graşi saturaţi şi nesaturaţi pentru C_{20} gras (din uleiuri brute presate la rece, ulei de germeni de grâu), drojdie de bere (2-3 linguri), Mg, praf de oase (3 tablete).

Dr. Bircher Benner spune că este o degenerare a sistemului nervos datorită lipsei de hrană a celulelor cerebro-spinale:

Se vor bea sucuri de:
- morcov + sfeclă + spanac;
- morcov + ţelină + pătrunjel;
- morcov + pătrunjel;
- morcov + ţelină + sfeclă;
- morcov.

- Cura cu suc de orz verde în amestec cu apă sau suc de mere. Se beau 2 pahare/zi.

  Preparare: când firul de orz ajunge la 15-20 cm, se taie şi se mărunţeşte (fără rădăcină). Se înmoaie în apă şi se dă prin aparatul de făcut suc. Reziduul din sită se mai înmoaie o dată şi se dă prin centrifugă.

Despre sucuri, găsim detalii în cartea *Policlinica la domiciliu*, apărută în 1985, scrisă de dr. în ştiinţe H. Bircher Benner. El dă anumite reţete de sucuri, pentru vindecarea unor boli grave. Acest gen de sucuri + grâu încolţit, cu nucă, miere, mere sau pere nu au avut la mine efectul aşteptat, dar la unii bolnavi cu scleroză în plăci, aflaţi în tratament la **Valeriu Popa**, a dat rezultate.

Iată regimul pe care mi l-a recomandat dl Valeriu Popa pentru scleroză multiplă şi paralizie, apărut şi în revista *Flacăra* din 24-26 octombrie 1984:

1. Suc:

Mic dejun – orele 7-11:

- 250 g suc din morcovi, obţinut din 750 g legume;
- 100 g suc din varză albă, obţinut din 200 g legume;
- 100 g suc din sfeclă roşie, obţinut din 150 g legume;
- 50 g suc din păstârnac, obţinut din 100 g legume;
- 5 g suc din usturoi, obţinut din 3 căţei usturoi;
- 25 g suc din ceapă, obţinut din 40 g legume;
- 470 g suc din mere, obţinut din 750 g fructe;
- 50 g miere de albine.

Prânz – ora 13:

- 125 g grâu încolţit;
- 25 g miez de nucă;
- 500 g pere;
- 25 g miere.

Cină – ora 19:

- 125 g grâu încolţit;
- 25 g miez de nucă;
- 500 g mere ionatane;
- 25 g miere.

Obs.: La suc, cantităţile sunt fixe. La prânz şi seara, cantităţile pot creşte după cerinţele organismului. Astfel, se aduce organismul la pH: 7,35; 7,42; 7,45. Dimineaţa pH în gură: 7-8, urina: 5-6.

Pregătirea **grâului încolţit**

Se iau cam 5 pumni de grâu, se pun într-o strecurătoare cu găuri mari (cum sunt cele din aluminiu) pentru a strecura grâul de praf şi neghină. Se pune grâul într-un castron şi se spală bine, aruncând toate gunoaiele şi boabele uşoare care se ridică deasupra apei (nesănătoase). Se ţin acoperite cu apă cam 24 ore, în funcţie de anotimp (vara mai puţin, iarna mai mult), până ce boabele s-au umflat şi apare primul colţişor alb. Apa se schimbă de 2-3 ori/zi (cam la 8 ore). Apoi se lasă grâul fără apă, dar spălându-l la 8 ore. Se consumă când grâul a încolţit. Grâul trebuie să aibă colţul de 1 mm.

2. Cataplasme cu paie de ovăz

Împachetarea picioarelor în costum flanelat din bumbac care se umezeşte în fiertura de paie de ovăz şi se îmbracă. Acelaşi lucru se face şi cu o pereche de ciorapi groşi, tot înmuiaţi în lichid. După această operaţie se trage un sac de nailon până la subsori. Peste brâu se încinge un prosop care să nu fie prea rigid şi se fixează sacul de nailon cât mai ermetic cu un cordon, dar să nu lezeze circulaţia sângelui. Se stă 1,5 h, după care se

dezbracă, se spală corpul eventual cu o soluţie de oţet de mere şi apă (1/1), aceasta pentru a îndepărta toxinele care au rezultat în urma transpiraţiei. Se fac o seară da, una nu, timp de 42 zile, 21 băi. După aceea se reiau, până la obţinerea sănătăţii. Atenţie! Când ieşiţi din baie, nu mai circulaţi, mergeţi direct în pat, pentru a vă feri de răceală.

Fiertura

Vas de 10 l, paie de ovăz presate sau tocate, după care se toarnă apa şi se fierbe 1 h, aşa încât să scadă cca 3 cm din volumul apei. Se lasă să se mai răcească, se strecoară şi în lichid se înmoaie pantalonul. Conţinutul rămas nu se aruncă, ci se foloseşte până la terminare.

3. **Masaj talpă**

Gabriela Floreta-Bucur, în cartea *Terapii reflexogene*, numeşte deosebit de frumos şi elocvent legătura dintre om şi natură: „Ca şi o plantă verde, omul are o rădăcină –talpa – (legătura cu pământul), ramuri, frunze, flori (membrele, organele interne, sistemele organice), dar mai ales face roade (actele noastre, gândurile noastre, spiritualitatea noastră creatoare).
Terminaţiile meridianelor se află în tălpi. Prin legătura tălpii cu solul ne descărcăm electrostatic şi ne încărcăm cu energii benefice. Talpa acţionează ca un dispozitiv de telecomandă cu butoane pe care, apăsând, influenţăm activitatea organelor interne.
Pe aceasta s-a bazat **Valeriu Popa**, care mi-a recomandat masaj în talpă în anumite puncte: 22, 23, 24; 15, 16, 17; 18, 19, 20; 29, 30, 31; 13, 1, 53; 54, 55, 56; 38, 40, 41. Acestea se pot urmări pe desenul cu zonele reflexogene din Anexă.

4. **Clisma**: trebuie făcută cu 1,5 l ceai de muşeţel (infuzie). Se face zilnic, de 2 ori/zi, dimineaţa şi seara, pe stomacul gol.

Dr. ing. Virginia Faur recomandă:

- ceai hepatoprotector – ficatul controlează sistemul nervos periferic care, la rândul său, reglează activitatea şi tensiunea musculară. Imposibilitatea relaxării este adesea cauzată de o disfuncţie hepatică. Se moare atunci când ficatul nu-şi îndeplineşte funcţia antitoxică, nu se mai îndepărtează deşeurile şi puterile distructive le depăşesc pe cele constructive;
- ceai colecistokinetic – stimulează funcţia vezicii biliare, necesară digestiei şi metabolizării grăsimilor. Energia vezicii biliare furnizează vitalitatea musculară. Ea conlucrează cu sistemul limfatic, pentru a elimina produşii secundari toxici, rezultaţi din metabolismul muscular. Drept consecinţă, acest ceai înlătură durerea şi oboseala musculară;
- ceai pentru stimularea pancreasului – splina şi pancreasul influenţează direct tonusul şi starea ţesutului muscular. Se beau ceaiuri amare, pentru a neutraliza hrana acidă, promotoare a acumulării de colesterol şi greu digerabilă. Gustul cu cele mai mari beneficii pentru sănătate este cel amar. Microbii nu vor mai prolifera în corp. Adaosurile amare tonice sub formă

de pulberi, ceaiuri, bittere au efecte antibiotice, antivirale, antiparazitare, hipercolesterolemiante, stimulează ficatul şi vezica biliară, alcalinizează sângele şi limfa, stimulează digestia şi gradul de asimilare a substanţelor nutritive. Aceasta este metoda Favisan de menţinere a sănătăţii.

Recomandările de la „Scleroza în plăci" sunt valabile pentru toate neuropatiile (inclusiv Charcot-Marie-Tooth), cu excepţia regimului lui V. Popa pentru scleroza în plăci, care în alte cazuri de neuropatii poate avea alt efect şi va fi întrerupt în caz că apar neplăceri (eu la un moment dat am început să am dureri persistente în partea de sus a braţului şi V. Popa mi-a schimbat regimul).

Dr. Cristian Boerescu recomandă:

- dezintoxicarea prin regimul de 10 zile cu cereale yang (grâu, orez, mei, hrişcă). Sunt necesare mai multe cure de 10 zile, cu pauză de 3-5 zile între ele;
- dietă naturistă, mere dulci 500 g/zi şi suc de mere 750 ml/zi, grâu şi ovăz încolţit câte 100 g/zi, seminţe de floarea-soarelui, neprăjite, între 100 şi 200 g/zi (grăsimi polinesaturate);
- polen 40 g/zi, înainte de mese;
- suc de ţelină 50 ml/zi, suc de sfeclă 100 ml/zi, suc de morcov 300 ml/zi;
- raportul dintre alimentele crude şi cele preparate termic să fie de cel puţin 50%.

Fitoterapia:

- ginseng (3 tablete/zi înainte de mese, desfăcute în linguriţă);
- ghimbir (un vârf de cuţit în mâncare);
- o căpăţână de usturoi/zi.

Amestecuri de plante:

- câte 100 g din fiecare plantă: mentă, busuioc, frunze de vâsc, fructe de cătină, păducel – 1 linguriţă (5 g) de 4 ori/zi;
- câte 100 g: gălbenele, sulfină, creţişoară, coada-şoricelului, cimbrişor, 50 g ghinţură – 1 linguriţă (5 g) de 4 ori/zi;
- câte 100 g: angelică, tămâioară, rauvolfia, verbină sau talpa-gâştei, 50 g arnică – 1 linguriţă de 4 ori/zi.

  Plantele se amestecă în ordinea dată, obţinându-se 3 preparate, care se macină fin.

  Din fiecare amestec se ia 1 linguriţă de 4 ori/zi, se sug bine plantele, apoi se înghit cu apă.
- Ceaiuri medicinale: infuzie de salvie – 2 căni/zi, infuzie de petale de crin – 1 cană/zi, macerat 24 h de bujor – 1 cană/zi.

Alternativ:

- băi aromatice la 37°C, 20 min., cu muguri de pin, coada-calului, levănţică, busuioc, tei, amestecate în părţi egale şi macerate 24 h, apoi se adaugă în săculeţ de pânză în apa caldă a băii: 1-2/săptămână;

- masajul părților afectate cu tinctură de tătăneasă, ulei de sunătoare sau unguent de gălbenele. Coloana vertebrală va fi masată tonic cu ulei de mușețel – de 2-3 ori/săptămână ;
- cromoterapia : în camera de dormit vor fi aprinse, alternativ, 2 becuri verzi (o noapte), apoi 2 becuri albastre, noaptea următoare ;
- gimnastica medicală : kinetoterapie și cel mai eficient – postùri corporale, reechilibrante și recuperatorii, de tip yoga ;
- utilizarea terapeutică a vocalelor : după o inspirație profundă, se emite prelungit sunetul „A", câte 20 min./zi, într-o poziție comodă și într-o stare de calm. La fel se procedează cu sunetul „I" ;
- psihoterapia : s-a observat că suferința s-ar datora unor conflicte interioare provocate de ambiție, frică, rigiditate, încăpățânare, care duc în timp la împietrirea și îngreunarea sufletului și minții. Se vor utiliza sugestii pozitive, de tipul : „Sunt o ființă sănătoasă, fericită și benefică" ; „Sunt sigur pe mine și pe mișcările mele". Se vor repeta des, mai ales seara, la culcare. O altă mantră este : „Creez o lume plină de iubire și bucurie prin alegerea de gânduri și emoții luminoase și blânde. Sunt liber și în siguranță ;
- tinctura de traista-ciobanului cu care se masează zilnic porțiunile musculare bolnave (dimineața și seara) ;
- se beau 4 cești de ceai de crețișoară și 2 cești ceai de salvie/zi, înghițitură cu înghițitură ;
- se iau zilnic, 6 h consecutiv, din oră în oră, 3-5 picături măcrișul-iepurelui diluate în ceai ;
- se fac frecții cu ulei de sunătoare, mușețel și cimbru (peste florile puse separat în sticle, se toarnă ulei de măsline cât să le acopere – se țin 10 zile la soare) ;
- se fac esențe din sunătoare, mușețel și coada-șoricelului. Cu ele se fricționează șira spinării, încheieturile și șoldurile (seara) ;
- frecție cu tinctură de rădăcini de tătăneasă ;
- în caz de anchiloză pornită de la șira spinării, se aplică făină de tătăneasă sub formă de compresă caldă cu terci (cu apă și câteva picături de ulei pentru a putea fi uns mai ușor pe pânză) pe regiunea sacrală ;
- se bea dimineața și seara câte 1 cană de ceai de coada-șoricelului și 3 linguri de bitter suedez, diluate în ceai repartizat pe toată ziua ; sau dimineața se bea ceai de pufuliță cu bitter suedez, cu 1/2 h înainte de micul dejun ;
- se aplică comprese cu ierburi suedeze pe regiunea occipitală, puse des și ținute 4 h ; de asemenea, pe regiunea pelviană ;
- băi de șezut cu vârfuri de molid, sunătoare, mușețel, salvie, coada-șoricelului, cimbru și coada-calului, pentru că aceste plante au efect bun în paralizii. Se pun 100 g plante/1 baie macerate noaptea și încălzite a doua zi. După baie, nu se șterge pielea și se stă în pat în halat 1 h. În timpul unei săptămâni ar trebui utilizată o singură specie de plantă ;
- deosebit de indicate sunt băile de cimbru, care acționează asupra mușchilor și țesuturilor și băile de urzici prin irigarea sanguină pe care o produc. Se folosesc 200 g/baie ;

- comprese pe tot corpul cu frunze zdrobite de brânca-ursului (crucea-pământului, talpa-ursului sau urechea-porcului – este un bun nutreţ pentru iepuri) ;
- se bea lapte de iapă.

În august 1997, am fost la Vatra Dornei, unde am cunoscut un vindecător cu plante – Popescu (profesor de sport). El mi-a recomandat : masaj pe coloană de 1-2 ori/zi timp de 21 zile cu pauză 14 zile, cu decoct de coada-şoricelului (tonic nervin) ; băi cu cimbrişor de câmp fiert 1/2 minut sau uns pe corp de la mijloc în jos şi administrarea de 2 ori/zi, între mese, a câte 10 picături de tinctură de levănţică (levănţica este tonic nervin, ridică vibraţiile, stimulează activitatea glandelor endocrine şi ajută la eliminarea toxinelor) ; pentru ochi, mă spăl pe pleoape cu macerat de silur şi clipesc ca să intre picături în ochi (un vârf de floare într-un sfert de ceaşcă de apă, lăsat 12 h ca să macereze). Silurul şi regimul recomandat l-au ajutat pe un pacient al lui **Valeriu Popa** să se vindece de strabism şi scleroză în plăci, dar pe mine nu m-au ajutat. Concomitent, am început să beau ceai de silur (infuzie cu 1 linguriţă/cană), fac masaj pe picioare cu tinctură de traista-ciobanului şi ulei de sunătoare, muşeţel şi cimbrişor.

Perioada în care se produce vindecarea durează 2/3 din timpul de la debutul bolii.

Paralizia

Paralizia este un simptom neurologic constând în imposibilitatea de a executa o mişcare. După provenienţă, sunt 3 tipuri de paralizii :

1. paralizia dată de lezarea celulei nervoase motorii din măduva spinării. Paralizia va fi limitată la muşchii inervaţi de acel etaj al măduvei.
2. paralizia dată de lezarea fasciculului piramidal din scoarţa cerebrală. Poate fi pe jumătate din corp (hemiplegie), fiind afectată mişcarea voluntară. Mişcările reflexe (retragerea piciorului înţepat) sunt bune.
3. paralizia dată de alterarea funcţională a unor nervi. De exemplu, inhibiţia unor centri motori (în isterii) care la un excitant electric cedează.

Paraliziile pot fi după localizare, parţiale (hemiplegii – pe 1/2 corp) ; paraplegii (partea inferioară a corpului) ; monoplegii (a unui singur membru). Este însoţită de o întărire (rigiditate) a muşchilor nefuncţionali, dureroasă sau nu şi duce la atrofie musculară.

- În caz de paralizie facială, se aplică pe obraz o compresă caldă cu oţet de hrean. Se ţine 10-15 min. încercând să menţinem o uşoară căldură locală (de exemplu, cu o sticlă cu apă caldă). Se repetă de 2 ori/zi. Oţetul de hrean se obţine prin macerarea hreanului ras în oţet de mere cu miere, timp de 2 săptămâni. Se foloseşte şi contra seboreei.

Paralizia generală progresivă este o boală care se datoreşte localizării sifilisului mai ales în scoarţa cerebrală a lobilor frontali. De aceea, predomină tulburările psihice (demenţa) care merge până la nebunie şi moarte. Analiza RBW pozitivă va confirma originea sifilitică.

Mai apar tremurături, pareze, rigiditate pupilară la lumină, paralizii. În acest caz tratamentul se va face sub control medical.

- În special în *paralizia infantilă (Poliomielită)* se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + țelină + pătrunjel;
  - morcov + sfeclă + lăptucă + gulie;
  - morcov;
  - morcov + țelină + spanac.
- Arnica acționează asupra sistemului nervos central și a celui circulator (vezi și la „Sistem imunitar", vol. I, contraindicațiile). Tinctura de arnică este recomandată în cure de lungă durată. Se ia câte 1 linguriță de 2 ori/zi. Tratamentul trebuie făcut sub supraveghere deoarece arnica este cam toxică.
- În medicina populară se recomandă un tratament cu macerat de 3 fiere de animal: vițel, vită sau porc, în 1/2 l de petrol. Se fac ungeri pe locurile afectate.
- Spirulina ajută în refacerea mușchilor (vezi la „Îmbătrânire", „Atonie musculară").

***Hemiplegii și paraplegii spastice** – Paralizia flască sau spastică a unei jumătăți de corp, datorate unei leziuni neurologice infecțioase sau traumatice, situate în encefal sau tegumentul cervical al măduvei spinării.*

Copilul cu hemiplagie după naștere, urmare a unei manifestări encefalitice infecțioase, prezintă fenomene de suferință cerebrală cu stare psihică alterată și deficit motor superior. Copilul fiind în creștere, pot apărea și tulburări trofice cu crize epileptice. Se poate face tratament chirurgical cu scurtări sau alungiri de tendoane, gimnastică, fizioterapie. Paraplegia spastică infantilă constă în tetraplagie sau tetraplegie spastică congenitală. Se poate produce din cauza traumatismelor factorilor toxici infecțioși. Copiii pot avea leziuni din encefalopatii însă predominant în ariile motorii frontale cu tendință la ameliorarea sindromului piramidal. Contracturile piramidale apărute sunt mai ales în membrele inferioare.

- Baie cu rozmarin, flori de fân.
- Masaj.
- Perieri uscate.

***Paralizie și pareze ale nervilor periferici** – Infecții, ruperi de vase sanguine sau astuparea lor, tumori, lovituri cu distrugeri de substanță nervoasă. Există paralizii funcționale sau isterice, ce se vindecă prin sugestie.* Sunt necesare vitaminele B, E.

- Se consumă varză, hrean, argilă, drojdie de bere.
- Decoct de ghiocei: 1 linguriță bulbi, flori și frunze la o cană de apă. Se bea o cană/zi, se pot face și băi cu 50-100 g la 3-4 l apă – zilnic o baie.
- Dumbravnic (*melittis melissophiyllum L*) – infuzie – 1-2 lingurițe/cană, se beau 2 căni/zi. Se fac băi cu decoct din 150 – 200 g plantă/3-4 l apă; infuzie de levănțică – se bea și se fac băi; idem pelin, salvie.

- Iarbă-grasă: decoct din 100 g frunze pentru comprese calde pe regiunea paralizată – de 2 ori/zi. Băi cu decoct 150-200 g/2-3 l apă.
- Măcriş mărunt: infuzie de frunze – 2 căni/zi; decoct cu 100-200 g frunze pentru o baie, la 37-38°C.
- Dediţel – 1 cană/zi şi comprese, ciuboţica-cucului.
- Macerat de floarea-paştelui cu o mână plantă/1 l oţet. Se pune o compresă pe partea bolnavă 5-10 min. E vezicantă şi revulsivă, energică.
- Împachetări cu parafină, 50-60°C, 20 min.
- Cataplasme reci sau călduţe cu argilă sau varză – de 2 ori/zi. Cea de seara se ţine toată noaptea.
- 15-30 g hrean dat pe răzătoare/1 l apă; se fierb 5 min. – se macerează 12 h. Se beau 2 căni/zi, între mese.
- În general, în paralizii, se vor bea următoarele sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + ţelină + pătrunjel;
  - morcov + sfeclă + castravete;
  - ţelină.

Poliomielită. Paralizia infantilă (boala Heine-Medin) *– este o boală acută transmisibilă, determinată de virusul poliomielitic din grupul enterovirusuri ce se găseşte în oro-faringe şi tractul intestinal. În prezent, a scăzut incidenţa îmbolnăvirilor, prin vaccinări. Prin excepţie, boala poate apărea la copii. Iniţial, apare un stadiu digestiv de boală apoi virusul poate invada sistemul nervos, pătrunde şi se multiplică în neuronii motori înainte cu câteva zile de deficitul motor. Apare contractura musculară şi tulburări grave circulatorii prin leziuni capilare ce produc edem în sistemul nervos central şi hemoragii digestive.*

Debutul este cu febră mare, cu catar respirator 2-4 zile, apoi normalizarea temperaturii 2-4 zile şi ulterior o creştere mare a temperaturii. Semne neurologice: cefalee, nevralgii, fasciculaţii, modificări de tonus muscular, hipertonie urmată de hipotonie musculară, diminuarea reflexelor, pareze abdominale, sindrom meningian. Deficitul motor este de tip neuromotor periferic cu amiotrofii, tulburări de coordonare, muşchi afectaţi asimetric cu tulburări vegetative. Pot fi tulburări de deglutiţie, de respiraţie, faciale şi oculare.

Diagnosticul se pune de către medic prin aflarea virusului şi titrarea lui din fecale, spălături nazofaringiene şi lichid cefalo-rahidian (LCR) etc. Se va diferenţia diagnosticul de alte neuroinfecţii prin enterovirusuri, encefalite, de tromboflebita cerebrală, de abcesul cerebral, de poliradiculonevrită. În formele neparalitice se combate durerea, contracturile prin împachetări umede calde, vitamine şi vasodilatatoare. În formele paralitice se practică fizioterapie, gimnastică, tratament ortopedic pentru a reface deformările articulare şi retracţiile tendinoase. Este cunoscut cazul d-lui Tufoi care s-a vindecat şi a scris cartea *Yoga*.

Vitamine şi săruri minerale necesare: E, B, Cu-Au-Ag.

- Băi cu sare, cu rozmarin la 37°C timp de 20 min. – 21 băi (combat tulburările vaso-spastice).
- Masaj al regiunilor afectate, zilnic, 20 min., sau cu aparatul de electro-masaj, câte 10 min. zilnic.
- Împachetări cu comprese fierbinţi (45-50°C), 30 min. – 2-3/zi.
- Propolis.

Nevrite (polinevrite) – *sunt inflamaţii ale nervilor. Tulburările sunt în funcţie de particularităţile nervului lezat. Nevritele sunt dureri pe traiectul sau ramificaţia unui nerv senzitiv.*

Paralizii mai ales ale picioarelor, însoţite de amorţeli, arsuri, furnicături şi, în special, dureri la apăsarea muşchilor în aceleaşi locuri unde există şi deficitul motor. Sunt cauzate de boli ca difterie, febră tifoidă, gripă, diabet, uremie, cancer, intoxicaţii prin ingerare de arsenic, taliu, plumb, alimentaţie deficitară (avitaminoza B_1, B_{12}, PP) şi datorită unor tulburări de metabolism.

Polinevrita etilică apare în alcoolism cu avitaminoză B_1. Apar leziuni ale nervilor periferici, senzitivo-motorii şi simetrici. Senzitiv înseamnă sensibilitate subiectivă ca dureri în muşchi, parestezii sub formă de arsuri, furnicături şi înţepături în membre.

- Drojdia de bere: 1-2 linguri în preparate.
- Sfecla roşie.
- Băi cu: flori de muşeţel (500-1000 g muşeţel în 3-5 l apă fierbinte, care se pun în cada cu apă la 37-38°C, 20 min., 21 băi), mentă (300-500 g/3-5 l apă), muştar (50-100 g se amestecă cu apă călduţă 20-22°C. Pasta se introduce în săculeţ de pânză. Se agită săculeţul în baie).
- Ceai de: mentă (1-2 căni/zi).
- Masaj (10-12 min.), zilnic, cu mişcări pasive; ultraviolete.

Parkinson – *ca şi Coreea şi degenerarea hepato-lenticulară, este o afecţiune a sistemului extrapiramidal. Are o evoluţie lentă şi progresivă, cu etiologie necunoscută. Este o boală degenerativă şi rolul factorului eredo-familial e mai redus decât în alte afecţiuni degenerative.*

Apare după 40 de ani, mai frecvent între 40 şi 65 de ani.

Cercetările au arătat o scădere a dopaminei în substanţa neagră şi în formaţiunile striate care normal conţin 80% din această amină cerebrală şi o predominantă a sistemului colinergic. Acesta apare ca rezultat al distrugerii neuronale din aceste formaţiuni.

Parkinson este o boală neurologică degenerativă, ca şi:

- miopatiile (localizate în muşchi);
- miotonia (greutate în decontracţia pumnului, fălcilor datorită producţiei mari de acetilcolină care are rol să declanşeze contracţia musculară;
- miastenia – manifestare inversă miotoniei, cu oboseală musculară care se poate localiza în muşchii respiratori (respiraţie dificilă) sau ai deglutiţiei (înghite greu);

- scleroză laterală miotrofică (paralizii) ;
- bredoataxii (tulburări de echilibru) ;
- coreea (mişcări dezordonate ale membrelor şi muşchilor feţei) ;
- degenerescenţă hepato-lenticulară (mişcări involuntare la mâini şi faţă datorită unui defect metabolic în care cuprul din alimente circulă liber, nu e fixat).

Simptomatologie :

Debut prin oboseală marcată, mers încetinit, voce redusă, înţepenire nelimitată, depresie, tremur al membrelor superioare, dureri nesistematizate. Tremurul poate fi accentuat la emoţii, oboseală sau concentrare intelectuală. Tremurul capului apare doar în cazuri avansate. Se va face electromiografia pentru diagnostic. Pot exista şi sindroame parkinsoniene la unele medicamente şi neuroleptice care blochează dopamina cerebrală, cum ar fi majeptil, haloperidol, torecan etc.

Simptomele mai pot să apară după intoxicaţii cu CO, Mn.

Tratamentul chirurgical la nivelul talamusului nu vindecă boala, dar restabileşte un echilibru.

- Măcriş verde sau măcrişul iepurelui (seamănă cu trifoiul şi creşte în păduri de brad şi fag). Se fricţionează şira spinării cu suc de măcrişul-iepurelui, dar alternativ şi cu tinctură de coada-şoricelului. Din frunzele ude se face suc. Din oră în oră se iau 3-5 picături de extract de măcriş diluat în ceai de coada-şoricelului (cantitate de 3 ori mai mare). Se beau 3-4 căni/zi.
- Se aplică zilnic pe ceafă, 4 h, comprese cu bitter suedez. Dacă în afară de tremuratul membrelor se manifestă şi înţepeneala lor, se fac băi de cimbru – 200 g plantă se opăresc în 1 l apă în clocot – infuzie, apoi se adaugă în apa din baie, care nu trebuie să trecă peste inimă. Baia să dureze 20 min.
- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – suprarenale – vezică urinară, cap, ceafă, paratiroide, organe de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.
- Tratament cu extract uscat de beladona, care se procură de la farmacie, pe bază de reţetă.

  Se ia 0,15 g/zi în 3 reprize.

Terapeuţii Indrei şi D. Laza recomandă regim cu sucuri şi crudităţi 6-12 luni şi amestec de ceaiuri :

- coada-calului + coada-şoricelului + cimbrişor + trifoi roşu (câte 40 g fiecare) + urzică + ciuboţica-cucului (câte 30 g) + sunătoare (20 g). Se ia o linguriţă cu amestec şi se opăreşte cu 250 ml apă, 2 minute. Se beau 3 căni pe zi. Apoi :
- rădăcină de valeriană (30 g) + rădăcină de tătăneasă (30 g) + coajă de stejar (20 g) – se ia o linguriţă cu amestec şi se macerează peste noapte în 250 ml apă. Se beau 2 căni pe zi.
- Se fac băi calde la picioare cu infuzie de cimbrişor, apoi masaj uşor la mâini şi picioare cu alifie de gălbenele.

- Vezi la „Sistem nervos – generalități" produsele de la firma „Natura Medica". Acest cabinet recomandă și masaj pe coloană cu preparat din muștar, ardei iute, ienupăr și alte plante medicinale.

Nevralgiile

- Vitamina B_{12} are influență benefică.
- Ceai de: ienupăr, salcie, iasomie, izmă (și comprese reci), levănțică (și băi), soc.
- Dr. farm. O. Bojor și biolog M. Alexan recomandă un ceai calmant: talpa-gâștei 40 g + busuioc 10 g + flori levănțică 10 g + flori de tei 30 g + flori de păducel 10 g – 1 lingură amestec/1 cană apă rece. Se fierbe 5 min., apoi se mai ține în repaus 10 min. Se filtrează. Se beau 2-3 căni/zi.
- Frecții, masaje pe coloana vertebrală și pe zona reflexă a paratiroidelor. Masarea zonei reflexe a tâmplelor (nervul trigemen).
- Băi locale cu 25-30 g făină de muștar + 2-3 l apă caldă, timp de 20-30 min.
- Băi generale cu 250 g făină de muștar pusă într-un săculeț, timp de 20-30 min.
- Frecții cu ulei de ienupăr (soluție 5 ml ulei în alcool de 95°) pe locul dureros.
- Farm. O. Bojor și biolog M. Alexan recomandă frecții cu ulei de: brad, fenicul, isop, levănțică, mentă (câte 3 g din fiecare), glicerină 5 g, 10 g, alcool 95°.
- 2-3 pahare/zi de suc de fructe de soc. Se poate pune și în spirt medicinal și se fac frecții cu acest amestec.
- Tinctură de talpa-gâștei.
- Se consumă migdale dulci, măsline, ulei de măsline.

Nevralgia cervico-brahială – *este durerea din regiunea cervicală până la mână. Unele nevralgii sunt reumatice.*

- Decoct de iederă.
- Frecții cu suc de piciorul cocoșului.
- Infuzie de soc (și cataplasme).
- Cataplasme cu rădăcini de tătăneasă.
- Frecții cu ulei de ienupăr (soluție 5 ml ulei în alcool de 95°) pe locul dureros.
- Frecții cu venin de albine.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Fereastra cerului" – IS16.

Nevralgia facială

- Salcia: decoct de 20-40 g coajă uscată de ramuri de 3 ani/1 l apă. Se beau 2-3 căni/zi și comprese.
- Infuzie de sunătoare. Se fac comprese calde.

- Comprese cu flori de mușețel, lumânărică, coada-șoricelului, cimbru puse în săculeț și aplicate pe zonele afectate. Din plante se beau ceaiuri – 4 cești/zi. La dureri spastice, se spală fața cu infuzie caldă de urzici, se fricționează și se pune pe ea un săculeț cu pedicuță. Se aplică comprese cu bitter suedez și se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriță bitter suedez.

Nevralgia de trigemen – *Dureri pe suprafața feței și o parte din pielea capului până la creștet.*

- Decoct de iederă.
- Frecții cu suc de piciorul-cocoșului.
- Infuzie de soc (și cataplasme).
- Cataplasme cu rădăcini de tătăneasă, spânz.
- Frecții cu ulei de ienupăr (soluție 5 ml ulei în alcool de 95°) pe locul dureros.
- Suc de gălbenele (planta întreagă) + 1 l vin – comprese pe regiunea dureroasă.
- Infuzie de mușețel – se beau 3 căni/zi ; idem busuioc + comprese ; idem sulfină, salvie.
- Comprese cu varză.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Maxilar" – S3, – dispersie ; „Gaura pupilei" – VB1 – în apropierea unghiului extern al ochiului ; „Marea scobitură" – S6 – care se află la unirea liniei verticale ce trece prin pupilă și a liniei orizontale dusă pe sub nas etc.

Nevralgia sciatică *(sciatica : dureri datorită inflamării sau lezării prin compresiunea nervului sciatic sau a mușchilor înconjurători din regiunile lombare, coborând la călcâie sau degete, cu amorțeli, furnicături, inflamație, ceea ce explică durerile la frig umed sau o infecție). Este contraindicată căldura. Se datorează acidul uric, herniei de disc sau e secundară altor boli (spondilită, inflamația foițelor meningeene, tumoare medulară, traumatism etc.).*

- Frecții cu ulei de cimbru – soluție alcoolică 2% și tinctură de ardei iute.
- Decoct de iederă (frunze), infuzie de soc (și băi), dediței.
- Suc de piciorul-cocoșului – se folosește pentru frecții.
- Ulmul : macerat din 50 g frunze sau partea interioară a scoarței. Decoct din plantă fiartă 10 min. Se fac comprese revulsive.
- Sunătoare : infuzie cu 50 g/1 l, comprese calde și băi cu 150-200 g plantă infuzată în 5 l apă.
- Semințe de muștar negru (cataplasme cu făină).
- Cataplasme cu spânz.
- Macerat de ardei iute uscat (15 g ardei pulverizate în 100 ml alcool de 70°, timp de 7 zile). Se fac frecții pe locul dureros.
- Frecții cu ulei de ienupăr în alcool (1%).

- Masaj cu 1/2 ceapă.
- Nerv compresat în urma unui traumatism: comprese pe coloană cu o pânză înmuiată în ulei de măsline + ceară topită + fagure. Se repetă la nevoie.
- Pentru a elimina acidul uric, se vor bea sucuri de:
  - morcov + sfeclă + castravete;
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + ţelină + pătrunjel;
  - morcov + ţelină + sfeclă;
  - morcov + sfeclă + cartof;
  - morcov + pătrunjel.

Vezi recomandările lui **Valeriu Popa** pentru rinichi şi sciatică de la „Aparatul urinar".

Presopunctură

Obs.: Cei neiniţiaţi în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Muntele Kroun Lun" – V60 – tonifiere şi „Săritor în cerc" (pe faţa exterioară a şoldului, pe vârful ridicăturii).

Nevrozele

Nevrozele sunt tulburări psihice apărute în urma suprasolicitărilor sistemului nervos, declanşate de factori negativi, de exemplu supărări, eşecuri, efort mare intelectual. Intoxicarea organismului din cauza noxelor psihice şi fizice poate deregla sistemul imunitar, putându-se ajunge la îmbolnăvire. Dezintoxicarea prin mijloace naturale va ajuta şi psihicul, organismul regăsindu-şi mai repede echilibrul.

Microelemente necesare: Mg, Co, Li, Si etc. Cu cât este mai scăzut nivelul de Mg, cu atât suntem mai vulnerabili la stres. Să consumăm preparate pe bază de arpacaş şi de sfeclă roşie. Salatele de crudităţi şi de verdeţuri se vor completa cu porumb şi nuci. Căpşunele, afinele, zmeura, prunele şi vişinele sunt bogate în Mg.

O influenţă deosebită asupra stării noastre psihice o au anotimpurile, deoarece producerea unor hormoni este dependentă de luminozitatea şi temperatura naturală. În anotimpul rece, când domină întunericul, se produce mai multă melatonină, hormon responsabil de ritmul somn-stare de veghe, inducându-se o stare cu tendinţă spre oboseală. În anotimpul cald, cu zile lungi, călduroase şi luminoase, se intensifică producţia de noradrenalină, serotonină şi dopamină, care dau o stare de voioşie şi în general de bună dispoziţie. Pe lângă soare şi lumină, dispoziţia poate fi îmbunătăţită şi cu ajutorul meditaţiei, culorilor (care sunt diferite lungimi de undă ale luminii), aromelor (folosind uleiuri aromatice care au legătură cu subconştientul nostru) şi muzicii. Băile şi masajele cu ingrediente plăcut mirositoare (precum uleiurile eterice din plante sau fructe) destind şi induc buna dispoziţie. Din ce în ce mai mulţi specialişti recomandă terapii bazate pe aceste strategii.

- Cătina, administrată în mod regulat perioade lungi, ajută în bolile psihice, prin ridicarea nivelului de serotonină, un neurotransmiţător care induce o stare de calm şi curaj.
- Cataplasme de argilă călduţe alternative pe ceafă, frunte, coloană vertebrală. Timp de o lună, pe nemâncate, alternaţi apă de argilă cu maceraţie de ou cu lămâie (fiecare în câte 1 zi).
- Ceai de : conuri de hamei (infuzie), seminţe de mărar (decoct – 1 linguriţă/ cană), mărar – partea aeriană (2 linguriţe/cană – infuzie) – seara ; talpa-gâştei, flori de tei, levănţică (infuzie – sedative), cătină, păducel ; sovârf, decoct de rădăcini de mur ; decoct de roiniţă ; iarba-stupului (*melissa officinalis*) ; vârfuri de urzici.
- O. Bojor şi M. Alexan recomandă ceai de : conuri de hamei 20 g, talpa-gâştei 50 g, sovârf 10 g. Infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană de apă ; se beau treptat 1-2 căni îndulcite cu miere, cu 1/2 h înainte de culcare.
- Macerat de flori de sânziene galbene (drăgaică) asociate cu talpa-gâştei.
  În isterie se asociază cu sulfină.
  În depresie se asociază cu seminţe de angelică.
  În astenie se asociază cu cardamon (prudenţă).
  Macerat : 4-6 linguri plantă/1 l apă – se lasă 8 ore. Se beau zilnic 3 căni macerat, pe stomacul gol. Se poate face maceratul doar cu sânziene.
- Băi cu tărâţe – 1,5 kg/cadă. Tărâţa se macerează în apă rece, apoi se fierbe nu prea mult (2-3 clocote). Dacă nu s-au pus în săculeţ, se strecoară. Se recomandă şi la răni, arsuri.
- „Anti stress", produs de laboratoarele Medica, conţine passiflora, ginseng, cătină. Recomandat în : stres, insomnie, agitaţie psihomotorie, nevroze.

Anxietate, nevroza anxioasă – *este caracterizată de o stare de nelinişte, teamă şi supărare.*

Anxietatea se caracterizează prin stări de frică şi nelinişte, fiind uneori însoţită de crize de inimă dureroase şi palpitaţii. De mare ajutor este credinţa în Dumnezeu şi alimentaţia sănătoasă. În primul rând se rezolvă pe plan mental şi spiritual, fiind o boală a disfuncţiilor energetice.

Din ce în ce mai multe persoane, mai ales tineri care au emigrat în alte ţări, în urma unui şoc puternic, a carenţei de minerale (mai ales microelemente) sau a dereglării hormonale, suferă de o stare anxioasă, denumită de medici ca „atac de panică". Boala este recunoscută dacă apar cel puţin patru simptome neurovegetative cum ar fi : ameţeală sau ceaţă în faţa ochilor, sufocare, tahicardie, transpiraţie, durere toracică, greaţă sau disconfort abdominal, derealizare, depersonalizare, teama că va înnebuni sau că va muri, tremurături, parestezii (amorţeli, furnicături), frisoane sau bufeuri. Simptomele de boală apar brusc, ating maximum de intensitate în cel mult 10 minute şi durează de la câteva minute până la 1/2 h. Frica şi simptomele se pot amplifica pe parcurs, determinându-l de obicei să plece în grabă din locul unde se află. Nu există o anumită frecvenţă sau evoluţie a atacurilor. După mai multe atacuri de panică

imprevizibile, poate să apară teama de a rămâne singur sau de a merge în locuri publice. De multe ori, după un atac de panică, poate să urmeze teama de a avea din nou un atac. Psihoterapia poate înlocui medicamentele antidepresive, rezolvând problema în maxim 6 luni. Uneori, eliminarea cauzei care a declanşat starea de boală rezolvă imediat problema. De exemplu, dorul de ţară, de familie al emigranţilor, mai ales dacă este asociat cu condiţiile grele de viaţă, poate declanşa acest atac, care dispare la o îmbunătăţire a situaţiei materiale şi un drum făcut în ţară. Trebuie multă credinţă în D-zeu şi sfătuitori buni. Pot să ajute exerciţiile fizice şi respiratorii, reflexoterapia, chemarea ajutorului divin în momentele de panică, tratamentul cu vitamine şi minerale naturale (polen, Ca, Mg, P, vitamina C naturale, untură de peşte, microelemente), ceaiuri sau tincturi calmante.

- Infuzie din 1 lingură rădăcină de valeriană, 1 lingură frunze de roiniţă, 1 lingură frunze de rozmarin, 2 linguri sunătoare. Se pun 2 linguriţe pline cu amestec de plante în 500 ml apă clocotită. Se lasă să infuzeze 15 min. Seara, se bea treptat o cană de ceai cald.
- Tinctură de cătuşă (o parte plantă, 2 părţi alcool de 60°, 15 zile. Se ia o linguriţă de 4 ori/zi, iar în insomnii, o linguriţă seara).
- Tinctură de măceşe (o parte măceşe, 5 părţi alcool de 60°, 8 zile. Se iau 40-50 picături/zi). Să se facă cure îndelungate cu cătină: 1 linguriţă pulbere de 4 ori/zi (vezi şi la „Nevroze").
- Pentru atac de panică: „Sedocalm", „Passiflora", „Nervosedin" sunt anxiolitice naturale care nu dau dependenţă.
- Infuzie de salcie (frunze şi mâţişori), ghizdei (şi pentru insomnii), hamei (echilibrant, somnifer), iasomie (combate cefaleea şi insomniile, este calmantă hipnotică).
- Se bea dimineaţa, pe stomacul gol, şi seara, un pahar cu suc de morcovi. Se începe cu 50 g, crescând cantitatea până la 500 g. Se poate amesteca cu suc de varză şi măr. Se fac pauze după 14 zile, 7 zile, pentru a nu se colora pielea în galben.
- Infuzie de levănţică – 2 căni/zi sau tinctură, 15-20 pic. de 2 ori/zi. Tinctura de lavandă se prepară astfel: într-un borcan se pune 1/3 pulbere de lavandă, apoi se toarnă alcool de 70° până sus. Se închide ermetic şi se lasă la macerat 2 săptămâni, agitând zilnic borcanul. Apoi se filtrează şi se pune în sticluţe închise la culoare.
- Infuzie de valeriană şi sunătoare, câte 1 linguriţă din fiecare, 2 căni/zi. Valeriana este un sedativ puternic în doze mari, care încetineşte gândirea şi poate da somnolenţă, spre deosebire de sunătoare care, chiar în doze mari, nu afectează procesele mentale.
- Se amestecă tinctură de arnică şi rădăcină de valeriană în proporţii egale. Se iau 1-2 linguriţe puse în apă, pe stomacul gol, la culcare.
- Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriţă pulbere de flori de tei (sublingual, se ţine 10 min. şi se înghite cu apă) sau 1 l/zi macerat la rece (1 linguriţă/1 cană apă, 8 h) în cure de 3 săptămâni.
- Preparatul „Vita-Roz" de la Plantavorel.

- Produsele firmei „Forever Living Products” din SUA (ceai şi gel de aloe vera, Lycium Plus).

Pentru *anxietate*: ceai de levănţică, obligeană, odolean, coada-şoricelului – 2 căni/zi – băi de şezut cu coada-şoricelului, baie cu cimbru.

Astenie, nevroza astenică

Astenia este o stare subiectivă de oboseală mare şi prelungită. Nu dispare după repaus (spre deosebire de oboseală). Apare în nevroze, depresii, convalescenţă, surmenaj.

- Infuzie de calomfir, coada-şoricelului, talpa-gâştei, vinariţă, levănţică, decoct cu 30 g frunze uscate de liliac/1 l apă – se infuzează 1 h – 3 căni/zi, după mese.
- Tinctură de ceasornic (plantă cultivată agăţătoare, care reduce anxietatea) – 20 g flori uscate în 100 ml alcool de 60°, 10 zile. Se filtrează. Se iau 40-50 picături seara.
- 20 g rozmarin + 20 g salvie/1 l vin roşu + 1 lingură miere ce se încălzeşte, se filtrează, apoi se păstrează în sticla închisă bine. Se ia câte un păhărel de 30-50 ml/zi, după masă.
- Băi cu: ace de pin (150 g extract de ace de brad), levănţică – se fac 15-20 băi, 100-300 g rădăcini de angelică fiartă (reechilibrant nervos), baie cu cimbru.
- Ionizări cu sulfat de Mg, clorură de Ca, magnetodiaflux.
- Produsul „Sediphyt” – picături, produs de Plantextrakt – Cluj.
- „Sedocalm”, pilule produse de Plantavorel – Piatra-Neamţ.
- „Passiflora”, capsule din planta cu acelaşi nume. „Vita Gins”, capsule conţine: ginseng roşu (super yang), măceş, cătină. Ceai conţine: ginseng roşu (super yang), măceş, cătină şi urzică. Se recomandă în astenie fizică şi psihică, surmenaj, efort fizic prelungit, hipovitaminoze, hepatite cronice, insomnie, agitaţie psihomotorie, nevroze. Sunt produse de laboratoarele Medica, Bucureşti.
- „Herbal antistres”, produs de Plantextract – Cluj, conţine extract din: ginseng siberian, muguri de stejar şi lucernă. Este tonic, antiastenic, recalcifiant. Ajută în astenie fizică, psihică şi sexuală. Nu se recomandă în caz de hipertensiune arterială.

Pentru *astenie*:

- Ulei de: salvie, cimbru, scorţişoară, cuişoare, eucalipt, isop, măghiran, busuioc.
- Ceai de: urzică, creţişoară, obligeană, drăgaică.
- Lăptişor de matcă.

În *neurastenii* se vor bea sucuri de:

– morcov + sfeclă + spanac;
– morcov + ţelină;
– morcov + ţelină + spanac;
– mere;

– morcov + ţelină + pătrunjel ;
– morcov + lăptucă + spanac.

Presopunctură, acupunctură – C4, C7.

Obs. : Cei neiniţiaţi în presopunctură şi acupunctură să se adreseze unui specialist.

Nervozitate

- Masarea punctelor reflexe : rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide, cap, organe de metabolism. Suprimarea undelor nocive. Se evită tensiunile psihice. În caz de necesitate, masarea zonei reflexe a tiroidei.
- Ceai de ventrilică – 1 ceaşcă la culcare. Stimulează memoria şi combate ameţeala ; ceai de sunătoare.
- Cromoterapia, folosind culoarea verde (calmează), albastru (relaxează) sau galben (dă bună dispoziţie).

Bâlbâiala (logonevroză) şi tulburările de vorbire

Bâlbâiala este o tulburare de vorbire de natură nevrotică. Apare mai ales în copilărie. Există greutate în pronunţarea unor cuvinte sau repetări şi lipsă de silabe. La cântat dispare, dar se accentuează la emoţii.

Tratamentul trebuie început devreme, cu medic logoped.

Tulburările de vorbire pot fi şi un simptom neurologic produs de paralizii ale nervului motor corespunzător vorbirii sau leziuni ale cerebelului şi în leziuni ale scoarţei emisferului stâng (pentru dreptaci) unde e localizată funcţia vorbirii (lob temporal, parietooccipital : surd şi orb ; lob frontal – nu poate vorbi). Se va trata neurologic.

Se consumă seara 1-3 ceşti de ceai de coji de mere şi ceai de roiniţă. Se bea dimineaţa 1/4 l vin sau must în care s-a fiert o priză (cât iei între 3 degete) de coada-calului. Se pune pe foc în vin sau must rece, iar când fierbe se ia de pe foc şi se strecoară. Fiartă în apă nu are efect. Se bea dimineaţa.

Nevroza depresivă

- Decoct de cerenţel, infuzie de salvie (şi băi), sunătoare.
- Infuzie cu rizom de obligeană (o linguriţă/200 ml apă). Se iau 4 linguri/zi. La început, după primele 3 fraze, se introduce : „Scade hormonul DHEA (al tinereţii) şi creşte cortizolul (hormonul stresului) care este asociat cu îmbătrânirea pielii, pierderea memoriei şi a puterii de concentrare.

Tristeţe : seara se bea ceai de ventrilică + rădăcini de ţelină.

Depresie – *stare de tristeţe, pesimism, gânduri negre. Bolnavul se simte nenorocit, nu mai are chef de viaţă. Este periculos impulsul spre sinucidere. După expresia feţei se vede o persoană depresivă. Scade hormonul DHEA (al tinereţii) şi creşte cortisolul (hormonul stresului) care este asociat cu îmbătrânirea pielii, pierderea memoriei şi a puterii de concentrare. Tristeţea va fi tratată ca nevroză depresivă.*

Trebuie asigurat necesarul de microelemente (Li, Se etc). Vezi şi capitolele „Sistem nervos – generalităţi" şi „Săruri minerale" – volumul I.

- Ajută tratamentul cu Gingko biloba sau Golden Yacca.
- Busuioc, care ajută şi în insomnie.
- Ceai de talpa-gâştei + sovârf + hamei.
- Ceai de sunătoare – 2-3 căni/zi ; coada-şoricelului + coada-calului + urzică – 1 cană dimineaţa şi seara ; cicoare – macerat cu 1 linguriţă/1 cană apă rece timp de 12 h, apoi se încălzeşte şi se strecoară – 2 căni/zi.
- Baie de şezut cu coada-calului – nu se şterge corpul cu prosopul ; idem cu sunătoare ; baie cu cimbru.
- Bitter suedez.
- Cataplasme de argilă călduţe alternative pe ceafă, frunte, coloană vertebrală. Timp de o lună, pe nemâncate, alternaţi apă de argilă cu maceraţie de ou cu lămâie (fiecare în câte 1 zi).
- Untură de peşte (Lysi), prin acizii graşi „Omega 3" pe care îi conţine, atenuează simptomele depresive.
- Extract de sunătoare (pojarniţă). În comerţ se găseşte produsul „Sunătoare-antidepresiv", un bun calmant care acţionează şi asupra căilor digestive (în special biliare), sau „Extract de sunătoare Harmony Line" – nu alterează atenţia.
- Spirulina conţine aminoacidul „tirozina", un neurotransmiţător care îmbunătăţeşte activitatea cerebrală şi înlătură depresia. Spirulina obţinută din alge revigorează organismul prin aportul masiv de minerale uşor asimilabile.
- Poate fi de folos „cromoterapia" bazată mai ales pe albastru şi uneori galben – pot induce o stare bună de dispoziţie. De asemenea, aromoterapia se poate face cu uleiuri de citrice, rozmarin, lavandă sau trandafir.
- Ginseng (cure de 12 zile minim) care dă un bun tonus fizic şi psihic. Conţine vit. B1, B2 şi estrogen, care redau calmul.
- Tinctură de lavandă – 1 linguriţă tinctură luată cu apă. În forme depresive mai grave se ia ulei volatil de lavandă – 3 pic. amestecate cu miere.
- Lăptişor de matcă (12 mg/zi) – după 2-3 săptămâni devenim mai stabili psihic.
- Polen – 1-3 linguriţe/zi, pe stomacul gol, timp de 2 săptămâni.
- Personal recomand : o cură de dezintoxicare, apoi o alimentaţie sănătoasă, fără toxine, cu multe crudităţi, cu sucuri de legume (morcov, ţelină sau pătrunjel, sfeclă, ridichi) şi fructe (caise, coacăze, mere, cireşe, struguri, prune, pepene). Alimentaţia lacto-vegetariană, renunţarea la alcool, tutun şi cafea, puritatea aerului şi a apei aduc beneficii echilibrului psihic.

  Să se consume mult peşte (hering, somon, somn, păstrăv, macrou, ton, sardele) şi nuci, seminţe de dovleac, floarea-soarelui, in şi legume crude (fasole, linte, sparanghel, sfeclă). Acestea sunt bogate în „Omega 3", acid care este un constituent esenţial al creierului şi pe care organismul nu-l poate fabrica singur, fiind şi un puternic antiinflamator cu influenţă pozitivă în multe afecţiuni. În opoziţie se află „Omega 6", existent în carnea

animalelor de crescătorie şi în unele uleiuri vegetale, acesta, din nefericire, fiind cel mai mult ingerat de către populaţie.
- masaj reflexogen la mâini şi tălpi;
- credinţă şi gândire pozitivă.
- ceaiuri de plante;
- băi de plante (cu ace de brad, tei etc.);
- vitamine (C şi E, PP) din alimente;
- cura cu suc de orz;
- Golden Yacca;
- să se facă exerciţii de respiraţie (tip Yoga – pe o nară, pauză, apoi pe cealaltă nară);
- să se facă mişcare cât mai multă (chiar gimnastică) în zone luminate natural, minim 1/2 h/zi. Lumina naturală este de 5 ori mai puternică decât iluminatul artificial (electric) şi stimulează cel mai bine zona creierului denumită hipotalamus. Acesta controlează toţi hormonii din organism, având influenţă în apetit, sexualitate, somn şi asupra psihicului. În SUA se practică foarte mult jogging-ul (alergarea la pas, mai ales în parc). Dacă se poate, să se beneficieze de climatul sedativ din regiunile de deal şi premontane. Meditaţia făcută în ambianţa pădurii este un elixir al sufletului;
- să se facă acupunctură de către un specialist;
- să se încerce a se comunica fără duritate în familie;
- să se încerce „descărcarea" de tensiunea interioară prin dialog cu o persoană competentă.

Melancolie – *este o formă gravă de depresie, uneori fiind însoţită şi de idei de suicid. Bolnavul nu mănâncă, nu doarme şi stă mult timp imobil. Dacă apare anxietate, el se va agita psihomotoriu. Dispoziţie depresiv-anxioasă, însoţită de idei de autoacuzare, persecuţie, urmărire, ipohondrie.*

- Decoct de cerenţel, infuzie de obligeană.
- Se vor bea sucuri de:

- morcov + sfeclă + spanac;
- castraveţi;
- morcov + ţelină + spanac.

sau

- morcov + sfeclă + castravete;
- spanac;
- morcov + ţelină.

Emotivitate – *din cauza unor factori, persoana va avea o trăire particulară intensă, care se va exterioriza prin reacţii neurovegetative ca: transpiraţie, paloare, roşeaţă, palpitaţii, schimbări ale ritmului respirator etc. Exagerarea lor este frecvent întâlnită în bolile psihice.*

- ceai de păducel, cimbru, cimbrişor, odolean, salvie, izmă, sulfină, urzică-moartă.

- Se ia un vârf de cuţit de pulbere de vâsc, de 4 ori/zi, cu apă.
- În popor, pentru a potoli o criză de nervi : se apropie mâinile de mijlocul proaspăt despicat al unei cepe iuţi tăiate în două, se închid ochii şi se inspiră puternic. Se ia o frunzuliţă de vâsc uscat şi se mestecă foarte bine, iar apoi se înghite (vezi şi „Imunitate").

Insomnie – *este o tulburare de somn, caracterizată fie de imposibilitatea de a adormi, fie prin trezire după o scurtă şi insuficientă perioadă de somn şi poate fi cauzată de durere, anxietate, tensiune, frică, abuz de cafea, alcool etc.*

Se întâlneşte în boli psihice, nevroze, depresii, boli cardiovasculare, toxicomanii medicamentoase, ateroscleroză etc.

Tratamentul e legat de cauza care o generează. Vezi şi „Somnul natural".

- Sunt necesare următoarele săruri minerale : Al, Bor.
- Ulei de levănţică ; un săculeţ de pânză cu flori de levănţică pus lângă pernă.
- Infuzie : frunze gutui (50 g/1 l apă) + 1 lingură apă de flori de portocal.
- Dr. farm. O. Bojor şi biologul M. Alexan recomandă :
  – ceai calmant : hamei (sedativ) + tei (sedativ) + talpa-gâştei (sedativ, reglare a ritmului cardiac) + păducel (sedativ, reglare a ritmului cardiac) + rădăcini de valeriană (decoct, sedativ, reglare a ritmului cardiac) ;
  – ceai sedativ : hamei (sedativ) + tei (sedativ) + talpa-gâştei (sedativ, reglare a ritmului cardiac) + sovârf (sedativ) + rădăcini de valeriană (decoct, sedativ, reglare a ritmului cardiac) + capsule de mac (hipnotic) – infuzie cu 1-1 1/2 linguriţe/1 cană apă ;
  – infuzie : măghiran, odolean, salcie, sulfină, seminţe de mărar, lăptuci (1 lăptucă se fierbe 15-20 min. în 1/2 l apă – se bea 1 cană seara, cu 1 h înainte de culcare).
- Bioterapeuta Maria Vârlan recomandă infuzia : levănţică + tei + armurariu + coji de mere + măceşe.
- Pentru nervi sau insomnie, **Valeriu Popa** ne recomandă :
  – eliminarea gândurilor negative ;
  – ceai de coji de mere, roiniţă (unul din cele mai bune pentru somn) sau ciuboţica-cucului (făcute separat). Se bea 1 cană/zi.
  – seara, într-un pahar cu apă se pun 2 linguriţe oţet de mere + 2 linguriţe miere. Se bea încet, înghiţitură cu înghiţitură, apoi se culcă. Dacă efectul nu este prea rapid, se poate lua o lingură de bitter suedez, iar paharul cu apă şi oţet+miere se ia în fiecare seară ;
  – atenţie la alimentaţie, deoarece mâncarea fiartă, zahărul, făina albă duc la insomnii.
- Ceai din amestecul : 50 g ciuboţica-cucului, 25 g levănţică, 10 g sunătoare, 15 g conuri hamei, 5 g rădăcini de odolean,
- Băi cu infuzie din 100 g flori levănţică sau tei/3 l apă, care se adaugă în apa de baie ; dintr-un amestec de ulei de levănţică cu alcool în cantităţi egale se adaugă 3-4 ml la o baie ; băi cu 150 g flori de tei/3 l apă.

- Masarea zonei reflexe a capului. Se va mânca puţin seara. Se reexaminează regimul alimentar. Se suprimă undele nocive. Înainte de culcare să se facă masaj pe coloană, apăsând între vertebre de 2 ori. Ajută întregul sistem nervos.
- Se bea o cană de lapte îndulcit cu miere, la care se adaugă 1-2 linguriţe pudră de seminţe de fenicul sau 3 pic. de ulei volatil de lavandă sau 7 picături de ulei gras de lavandă (preparat în casă) sau 1 linguriţă tinctură de lavandă. Uleiul gras de lavandă eu îl prepar astfel : într-un borcan se pun până la 3/4 din volum flori de lavandă proaspătă, mărunţite, peste care se toarnă ulei de măsline până se acoperă bine florile. Se închide ermetic borcanul. Se lasă la macerat 2-3 săptămâni, apoi se filtrează şi se toarnă în sticluţe închise la culoare. Acest ulei îl folosesc cu bune rezultate şi pentru îngrijirea (în cremă de faţă) sau tratarea pielii (răni, contuzii, eczeme, piele uscată), eventual în amestec cu alte uleiuri : de migdale, sunătoare, mentă etc. Pentru tratarea insomniei îl combin cu miere.
- Se aeriseşte bine camera şi se refuză gândurile negative.
- Se face cura cu grâu încolţit.
- Sunt necesare : vitamina B_5 (acid pantotenic), vitamină antistres, necesară mai ales la scrâşnitul din dinţi noaptea.
- În caz de sforăit, este necesar în general calciu.
- Ceai de roiniţă, muşeţel, tei, salată verde, măghiran – se bea seara.
- Băi de plante : tei, hamei, rozmarin, papucul-doamnei, leuştean, valeriană, muşeţel, frunze de mesteacăn, pelin, roiniţă, ace de pin, creţuşcă – 100 g amestec, de 1-3 plante/4 l apă clocotită – se fierbe 10 min. Plantele rămase se pun în săculeţ şi se înmoaie în apa din cadă (eventual agăţate de robinet ca să curgă şi apă caldă pe ele). Se stă în baie 20 min. şi se masează corpul.
- Se poate folosi o pernuţă cu hamei (Richard Lucas).
- Contra coşmarurilor :
  – se pune într-o cană 1/2 de linguriţă de tinctură de Captalan, 1/2 linguriţă cu tinctură de mentă şi 1/2 linguriţă cu seminţe de chimen. Pentru reţetele de tincturi vezi reţeta de la „Colite de fermentaţie". Se bea înainte de culcare cu înghiţituri mici (masa va fi luată cu 2-3 ore înainte de culcare). La copii se dă un sfert din cantitate. Captalanul este un sedativ mai uşor decât sunătoarea, dar ajută mai mult în calmarea agitaţiei nocturne şi a coşmarurilor.
- „Sleeping natural" în combinaţie cu „Calciu şi lecitină" se administrează la copii, tratând şi enurezisul ; ajută sistemul nervos central şi periferic, reglează ritmul cardiac, ameliorează durerile şi cefaleea. Este produs de firma Tianshi, China.
- „Sediphyt" este produs de Plantextract – Cluj. Conţine extracte din planta Passiflora (antiseptic, sedativ), suc de ovăz (fortifiant, antiastenic) şi herba de Escholtzia californica (sedativ şi spasmolitic). Ajută în insomnii, stări de agitaţie psihică cu excitabilitate, dezechilibru al sistemului nervos vegetativ.

Insomnia poate să apară ca urmare a tensiunii nervoase sau a creşterii acidităţii în organism.

- Se vor bea următoarele sucuri de:
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + ţelină;
  - grepfrut;
  - morcov + sfeclă + lăptucă + gulie;
  - morcov + sfeclă + castravete.

  Corpul se curăţă de toxine şi calciu anorganic apoi se alcalinizează şi vitaminizează.
- Pentru insomnie sau coşmaruri, se ia tinctură de arnică (cu prudenţă) şi valeriană (pentru detalii, vezi şi la „Anxietate").
- „Lenicalm" comprimate, produs de laboratoarele Dolisos, este o asociere de vinariţă, păducel şi tei, care combate nervozitatea şi insomnia. Se distribuie în farmacii.
- „Nervosedim" sau „Sedocalm".
- Cromoterapia folosind culoarea albastră.
- „Fitosedin", produs de laboratoarele Medica din România. Conţine valeriană, passiflora, roiniţă.
- Cu 2-3 ore înainte de culcare se consumă o lingură de mac măcinat amestecat cu o lingură de măr ras. Macul se macină pentru că este greu de digerat; în cantitate mare poate da chiar diaree. Nu se va folosi des.
- Produsul naturist american „Good Night 4 Life".
- Produsul „Pasiflora" (Laboratoare „Medica").

Nevroză isterică (isteria) – *Tulburări motorii sub formă de spasme, paralizii sau tulburări senzitive ca anestezie, hiperestezie şi chiar afonie.*

Bolnavul exagerează o anumită senzaţie pe care ulterior o consideră rea. Aici este importantă sugestia.

- Drăgaică, muşeţel, cicoare (decoct din rădăcini), arnică, flori de bujor uscate (30-60 g/1 l apă) – florile proaspete provoacă diaree –, unguraş, vinariţă, vâsc, sunătoare (ceai şi baie de şezut).
- O dată pe lună se face baie cu decoct de cimbru sălbatic.

Sunt recomandate sedativele care au proprietatea de a linişti o stare de excitaţie.

- Flori de levănţică, tei (50 g/l), ulei de levănţică – 4-5 picături de 2-3 ori/zi.
- Băi cu ulei de cimbru cu alcool (în părţi egale).
- Ceai de: coada-calului, iarbă-mare, levănţică, muşeţel, mentă, odolean, porumbar, roiniţă, rostopască, salcie, salvie, sovârf, sulfină, talpa-gâştei, urzică-moartă.
- Ulei de: măghiran, levănţică, busuioc, rozmarin.
- Tratamentul cu argilă redă bucuria de a trăi, prin bogăţia de minerale pe care le conţine. Se ştie că lipsa de minerale duce la stres.

În caz de şoc psihic, se ia o linguriţă cu tinctură de arnică ce se ţine puţin sub limbă şi apoi se înghite. Apoi, se face tratament cu 30 picături de tinctură de arnică puse în apă, de 3 ori/zi, în cure de 20 zile.

Schizofrenia (sindrom discordant)

Boala debutează în adolescenţă sau tinereţe. Lezarea cerebrală poate începe din ultimul trimestru de sarcină, după o infecţie virală a mamei. Obiceiurile nocive, fumatul, alcoolul, alimentaţia neechilibrată în copilărie pot afecta mai târziu creierul. După mulţi ani, în urma unui incident stresant, se poate declanşa boala. Se recunoaşte după modificarea comportamentului psihic pe o perioadă de peste 5-6 luni. Lobii frontali cerebrali (responsabili de logica noastră) nu mai sunt suficient irigaţi cu sânge, ceea ce duce la o subactivitate a lor. Apare anxietatea, anorexia, instalarea unor senzaţii corporale neplăcute, fobii, obsesii, vise cu coşmaruri, diminuarea atenţiei, reducerea imaginaţiei şi a numărului de idei, evocări dificile ale unor împrejurări trăite, iluzia de „deja-văzut", auzit, trăit. Bolnavul susţine că ştie persoane pe care nu le-a văzut niciodată. Îi scade voinţa şi articulează greu cuvintele. La tineri, mai ales la fete, apare frigiditatea, iar la maturitate apare durerea în timpul sau după actul sexual. Apar gânduri suicidare, nu mai are discernământ, este imprevizibil. Consultul şi tratamentul medical sunt obligatorii.

Sunt recomandate exerciţii fizice uşoare, plimbări zilnice, rugăciuni şi din partea membrilor familiei, slujba de Sf. Maslu, mângâieri, muzică, pictură. Cum fumatul poate constitui o cauză a acestei boli (CO din ţigări alterează circulaţia sângelui, iar nicotina produce agitaţie), distrugând celulele nervoase, acesta este strict interzis la cei bolnavi.

Este indicat regimul alimentar, postul şi un supliment de vitamina E, betacaroten, vitaminele B_1, B_6, B_{12}, C. Să predomine morcovii, verdeţurile, prunele (mai ales uscate), citricele, soia, afinele şi cătina. De asemenea, este necesar un aport zilnic suficient de apă pentru a fluidifica sângele.

- Spirulina (vezi la „Îmbătrânire").

Oboseala cronică

Oboseala în general este o stare trecătoare de epuizare musculară sau nervoasă după o activitate intensă sau după o boală. Cauza poate fi :

- acumularea de produşi de catabolism în muşchi (acid lactic, CO_2) în special din cauza lipsei de O_2 ;
- lipsa materialului energetic (glucoza) necesar proceselor musculare sau nervoase ;
- intoxicarea cu produşi catabolici (uree) care împiedică funcţionarea celulelor musculare sau nervoase ;
- boli de ficat, muşchi, boli infecţioase sau psihice.

- Vitamine şi săruri minerale necesare : A, B_8 (H), B_{12}, C, Si, Zn, Mn-Cu, Zn-Cu.

- Se consumă : orz, ovăz, fasole verde stropită cu oțet de mere, dud, usturoi, miere.
- Să se bea 250-500 ml borș dintr-o dată pentru a revigora organismul, în special sistemul nervos.
- Ceai de izmă și hamei (cantitate dublă față de izmă) – la debilitate.
- Pe nemâncate, beți apă de argilă.
- Ulei de salvie, cimbru, scorțișoară, cuișoare, eucalipt, isop, măghiran, busuioc, mărar, în caz de astenie.
- Băi relaxante cu decoct de foi de dafin (la 1 l apă, 2 lingurițe plantă) ; decoct cu frunze de nuc (200 g/l apă) – tonic – sau un săculeț de tifon cu 200-250 g mentă.
- Băi cu 5 picături ulei de chimen, 3 de ienupăr, 8 de rozmarin, 2 lingurițe sare de lămâie. Concomitent, beți încet, în timp ce vă relaxați în baie, sucul de la 1/2 lămâie pe care îl puneți într-un pahar cu apă fierbinte. Nu vă gândiți la nimic supărător.
  Oboseala apare și în dereglări menstruale. Se bea ceai de urzică și se face frecție cu ulei de mușețel pe membre. Se beau 3 căni/zi de ceai de mentă.
  În caz de paloare, se bea ceai de crețișoară, pătlagină (elimină toxine).
  Pentru sfârșeală, se recomandă vâscul.
- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – vezică urinară, paratiroide, cap (în caz de insomnie), organe de metabolism.
- Lăptișor de matcă.

Important este să găsim cauza oboselii :

- somnul trebuie să fie suficient.
- mesele să fie servite la ore regulate și să fie respectată compatibilitatea alimentelor.
- plimbările în aer liber și gimnastica pot să relaxeze și să dea bună dispoziție.
- alimentația să fie echilibrată, cu multe fructe, cereale integrale, fructe uscate.
- dușurile scoțiene tonifică, întăresc organismul și revigorează.
- vitaminizantele naturale sunt de mare ajutor, în special preparatele cu Fe, Mg, drojdie de bere.
- preparatele pe bază de plante sunt foarte indicate, fiind revitalizante.

- Ginseng. „Ginseng siberian” este produs de laboratoarele Medica din România.
- Produsul „Super Bio-Quinona Q10”, care conține coenzima Q10 dizolvată în ulei de soia (astfel fiind mai bine absorbită). Coenzima transformă grăsimile, glucidele și proteinele în energie pură.
- Ginkgo biloba, în cazul persoanelor vârstnice. Firma Walmark oferă produsul „Ginko Biloba”, care conține extract din frunzele arborelui Ginkgo biloba, având proprietatea de a îmbunătăți circulația cerebrală și periferică și de a ameliora amețelile și depresiile. De asemenea, conține planta păducel bună pentru circulația sângelui cerebrală și miocardică, și vitamina E, cu efect antioxidant, dilată vasele sanguine și previne depunerea colesterolului.

Astfel se stimulează metabolismul celulelor nervoase, ajutând concentrarea şi memoria, se combat zgomotele din urechi şi surditatea de origine vasculară şi se asigură un aport crescut de substanţe nutritive, în special la nivel cerebral. De asemenea, produsul Ginkgo Plus (care conţine Ginkgo biloba, ciuperca Reishi, Schisandra şi remediul Fo-ti) îmbunătăţeşte circulaţia cerebrală, creşte viteza de transmisie a informaţiei prin celulele nervoase şi este un tonic general, implicit ajutând memoria şi înlăturând oboseala. De asemenea, Ginkgo Biloba C (cu măceş) şi Ginkgoton forte (cu rutin, măceş) sunt produse de laboratoarele Medica din România.

- Ceai de sunătoare, calmant.
- Băi de fân şi alte plante care destind corpul şi dau energie.
- Se vor bea sucuri de:
  - morcov
  - morcov + sfeclă + spanac;
  - morcov + sfeclă + castravete (curăţă de toxine şi vitaminizează).
- Masajul uşor cu ulei de lavandă, în special pe tâmple şi ceafă, poate să ajute.
- **Valeriu Popa** recomanda, contra oboselii, 1-2 cafele cu frişcă (făcută în casă) băute dimineaţa şi peste zi.

Amnezie, întărirea memoriei – *pierderea de memorie (amnezia) apare în traumatisme cronice, epilepsie, ateroscleroză cerebrală, demenţă, isterie, stări tensionale etc.*

- Mn-Co, Al (întârziere intelectuală), Bor (pentru echilibru fosforic).
- Ulei de coriandru (stimulent), 3-5 picături de 3 ori/zi, după mese.
- Să se consume morcovi, ananas (vitaminele C, Mn).
- Se beau 2 ceşti/zi de ceai de urzici cu 2 linguriţe bitter suedez.
- Spirulină.
- Ceai sau pudre de plante ca: salvie, pelin, rozmarin, silur, usturoi.
- Polen – 30 g/zi – conţine vitamine, aminoacizi esenţiali.
- Infuzie cu rizom de obligeană (1 linguriţă/200 ml de apă). Se iau 4 linguri/zi.
- Produsul „Mentat", produs de Himalaya Drug Company, India, şi comercializat de Prisum International SRL Bucureşti. Este tonic cerebral şi nervos, stimulează memoria, reduce anxietatea şi insomnia. „Mentat" conţine 2 plante: Centella asiatica, ce revitalizează, relaxând sistemul nervos, şi Bacopa Monnieri, cu efect antianxios, antistres şi de întărire a memoriei.
- „Taga Man", produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conţine Gingko biloba şi polen.
- Memo Plus, produs de Walmark. Conţine extract de Gingko biloba, vitamina B_{12} (ajută memoria, bună în anemii), extract de Guarana, care are efectul cafelei, oxid de magneziu (reduce oboseala, bun împotriva stresului) şi extract de Echinaceea (întăreşte imunitatea). Produsul conferă o stare bună, înlătură oboseala examenelor şi ajută la reglarea tractului digestiv.

- Produsul „Hypericum" ameliorează procesul de îmbătrânire vasculară, ajută în caz de tulburări de memorie, este un bun sedativ, ajută în diabet şi hipertensiune, circulaţie periferică defectuoasă şi tulburări de senescenţă.
- „Lecitina" conţine extract de soia nemodificată genetic, care intră în structura membranelor celulare. Lecitina ajută nu numai memoria, dar normalizează şi colesterolul, prevenind arteroscleroza, infarctul sau accidentul vascular cerebral. Contribuie la formarea globulelor roşii, ajutând în anemie.
- „Ascolecitina" conţine lecitină din soia şi vitamina C (antioxidantă), ameliorează tulburările de atenţie, favorizează creşterea şi dezvoltarea, dă un tonus bun celor obosiţi. Este contraindicat la diabet.
- Bio Biloba conţine extract de Ginkgo biloba standardizat. Ajută memoria.
- Spirulina conţine acid glutamic care dezvoltă inteligenţa la copii (cartea *Biblia vitaminelor* de Earl Mindell din America).

Surmenaj intelectual

- Cura cu polen reface nu numai forţele fizice dar limpezeşte mintea, fertilizează ideile. Este mult mai bun decât cafeaua sau tutunul care provoacă doar o excitaţie cerebrală trecătoare. Se vor face cure la schimbarea fiecărui anotimp, luând 20g/zi polen (adulţi), adică 2 linguriţe rase, pe nemâncate, înainte de mese.
- Produsul „Memo on" – amestec de antioxidanţi extraşi din plante medicinale indiene, utilizate în medicina tradiţională ayurvedică. Elimină stresul, îmbunătăţeşte memoria, întârzie oboseala, reduce anxietatea.
  Importator: Firma „Star Internaţional Med" – Bucureşti, şos. Ştefan cel Mare nr. 12, sector 2.
- Cura cu grâu încolţit şi orz verde, de 3 ori/zi câte 50 ml în amestec cu apă sau suc de mere.
- Se ia dimineaţa şi seara, un vârf de cuţit cu praf de rădăcină de obligeană cu puţină miere.
- „Evening Primrose-Ginseng" creşte capacitatea de concentrare şi memorare. Pentru detalii vezi „Inima". Se poate folosi şi produsul simplu „Ginseng".
- Ajută vitaminele B_{12}, C.

Se consumă:

- caise, migdale dulci, arahide, banane, portocale, pere, prune, struguri, orez, grâu, ţelină, spanac, fasole, mei, soia, polen, năut;
- varză (înlătură nervozitatea);
- lămâi (împrospătează memoria);
- afine (activează irigarea cu sânge a creierului);
- fructe de mare (scoici, crevete) – facilitează atenţia;
- ceapă (subţiază sângele);
- nuci (întăresc nervii);
- ghimbir, gingeron (înrudit cu aspirina) – subţiază sângele – 1/2 rădăcină în salată;

- ceai de chimen – fulgere de gândire ;
- mentă – ajută la concentrare ; coada-calului, ventrilică (ceai şi esenţă) ;
- ulei de peşte (are acizi graşi – piatra de temelie a creierului) – înaintea examenului, la stres intelectual ;
- soia (are lecitină) ;
- zahăr natural (are glucoză pentru funcţionarea creierului) ;
- zahăr din hidraţi de C (în cereale complete, nuci, orez nedecorticat, alune, musli) ; acţionează după 15 min. – fortificare după 1-3 h ;
- masarea zonei reflectogene a capului ;
- spirulină ;
- polen – 30 g/zi – conţine vitamine, aminoacizi esenţiali.
- Ginkgo Memo conţine Ginkgo biloba, ginseng siberian şi zinc organic derivat din drojdia de bere. Este recomandat în perioadele de studiu intens.
- Ginkgo Phyt acţionează atât la nivelul circulaţiei centrale, cât şi al celei periferice. Ajută la combaterea radicalilor liberi şi împiedică degradarea funcţiilor intelectuale.
- Memoboost conţine Ginkgo biloba, lecitină din soia, ulei de peşte, vitamina E (antioxidant), betacaroten. Este util în tulburări de memorie, oboseală psihică, eforturi intelectuale sau stres.

Sughiţ

Sughiţul este un spasm al diafragmei, care poate fi trecător (nepatologic) sau cauzat de boală : îmbolnăvirea esofagului, stomacului, pleurilor, peritoneului etc.

Pentru a trece, se va înghiţi apă, se va reţine respiraţia etc.

- ceai neîndulcit cu 1 lingură de seminţe de mărar/1 cană apă – infuzie sau câteva picături suc de lămâie.
- **Valeriu Popa** recomanda să se înghită 1 linguriţă chimen cu apă, fără a-l mesteca.

Ticuri

Ticul este un act impulsiv, o mişcare spasmodică, de obicei în stări tensionale, emoţii, accentuându-se. Ticul dispare în somn. Factorii stresanţi sau toxi-infecţioşi preced ticurile. Vârsta predilectă este pubertatea.

Conform teoriei tradiţionale chineze, ticurile apar în urma unor boli contagioase în perioada copilăriei.

- Acupunctura dă rezultate
- În momentul crizei, să încercăm a face acele ticuri în mod voit, ca să treacă din subconştient în conştient.
- Argila, varza.

Tremurul membrelor

Este un simptom întâlnit în boli ca: luesul cerebral, delirium tremens, boala Parkinson, psihoza senilă, boala Basedow etc.

- 200 g iaurt + o lingură oțet de mere + o linguriță miere + 20 g drojdie de bere se amestecă şi se bea dimineața pe stomacul gol. După 20 de minute se mănâncă consistent. Se procedează astfel 7 dimineți la rând, cu o pauză de 10 zile. Se repetă procedeul astfel ca în total să fie 21 de zile de tratament, cu pauze de 10 zile. Se poate repeta la 2-3 luni. Ziua se beau 3 căni cu infuzie de sunătoare + levănțică + cimbru (o linguriță cu amestec plante la o cană cu apă). În fiecare cană cu infuzie se pune o linguriță cu bitter suedez (*Formula AS* nr. 420). Iaurtul este preferabil să fie preparat în casă. Prudență la cei care au aciditate mare.
- Tinctură din: 50 g sunătoare, 20 g poroinic (untul-vacii), 20 g ciuboțica-cucului, 10 g boabe ienupăr cu rachiu de secară sau fructe 38-40%, 14 zile la soare. Se iau din oră în oră 15-20 picături puse în ceaiul de plante: frunze de frasin, sunătoare, coada-şoricelului, salvie şi coada-calului, câte 20 g.
- Băi de şezut cu vârfuri proaspete de molid, sunătoare, coada-şoricelului sau cimbru (100 g – se fac 3 băi la 14 zile).

CANCERUL

Există mai mulţi termeni sinonimi care desemnează cancerul (greceşte, *karkinos* = rac, cancer). Cuvântul „tumoare" desemnează atât formele benigne cât şi cele maligne.

Pentru tumorile maligne mai există termenul „neoplazie" sau „neoplasm". Termenul de „blastom" se foloseşte pentru tumori maligne nediferenţiate, mai ales ale sistemului nervos. Mai rar se foloseşte pentru tumori benigne bogat celulare. Termenul „carcinom" este folosit pentru tumori maligne în special *epiteliale*. Şcoala franceză foloseşte „epiteliom". „Sarcom" (greceşte *sarcos* = carne, muşchi şi *oma* = umflătură) desemnează tumori mezenchimale.

Unele tumori sunt denumite pe criteriul histogenetic cu terminaţia „om" (adenom, fibrom, osteom). Ţesutul proliferat se asociază cu sufixul sarcom (fibrosarcom). Pentru tumorile benigne de *suprafaţă* există termenul de „papilom", pentru epiteliile cilindrice: „polip"; tumorile glandulare: „adenom".

Cancerul este o aglomerare de celule (tumoare) care se dezvoltă anarhic, având o evoluţie de tip malign care, în stadiul final, formează metastaze (apariţia în organism a altor tumori).

Începe ca defect genetic, adică o mutaţie apărută în celula somatică (dereglare în secvenţa codului genetic care induce sinteza unei proteine cu defect).

Genele normale numite proto-oncogene au rol în proliferarea normală a celulelor, în special în perioada de embriogeneză. În anumite condiţii, proto-oncogenele se pot transforma în oncogene care proliferează malign. Diferenţa între proto-oncogene şi oncogene constă într-o singură bază dintr-o secvenţă de 5000 nucleotide. Transformarea proto-oncogenei se face prin: mutaţie punctiformă, activare de către un retrovirus, rearanjament cromozomial şi amplificare genică. Receptorul şi donatorul de ADN tumoral pot fi din specii diferite (ex. om-animal). Specificitatea histologică a tumorii (carcinom sau sarcom) este dată de ţesutul în care se produce transformarea malignă.

Are origine clonală, apoi ia forme diferite, dependente de ţesutul afectat. Spre deosebire de bolile genetice (sindroamele) moştenite de la ascendenţi, la cancer se moşteneşte predispoziţia genetică. Datele statistice arată că fiecare om are unele leziuni premaligne care nu progresează.

Lipsa de răspuns a celulelor bolnave la stimulii specifici umorali sau celulari, care stimulează sau inhibă în general creşterea, este dată de alterarea receptorilor corespunzători de pe membrana celulelor tumorale. De aceea aceste celule proliferează continuu fără coerenţă temporală sau topografică.

O singură celulă „transformată" generează un clon celular care se dezvoltă anarhic creând o populaţie celulară. Creşterea ei excesivă scapă de sub controlul mecanismelor de reglare homeostazice.

Excrescenţa sau umflătura creşte rapid infiltrând ţesuturile învecinate şi se răspândeşte în alte organe pe calea vaselor limfatice sau sanguine, luând naştere tumori secundare sau metastaze. În general, forma ei este neregulată, ca o conopidă, deseori ulcerată, de culoare albicioasă, dură, sângerând uşor.

Medicul roman Aulus Cornelius Celsus, în *Ars medica*, arăta că locul unde apare o tumoare „devine imobil, neregulat, tumefiat, câteodată insensibil ; după câtva timp, tumorile se ulcerează". În această fază, cancerul este foarte greu de tratat.

În cazul cancerului, diagnosticarea precoce este foarte importantă deoarece tratamentul corect poate salva bolnavul. Acest tratament la început de boală este mai uşor de aplicat şi mai eficient. Este cunoscut faptul că chimioterapia şi radioterapia folosite curent în tratamentul cancerului au efecte secundare, uneori deosebit de severe, iar chirurgia este atât agresivă, cât şi mutilantă.

Medicul poate pune diagnosticul cert de malignitate.

După îndepărtarea tumorii primitive, apariţia clinică a metastazelor se întinde pe 5 ani, 16-18 ani sau mai mult, funcţie de perioada de evoluţie a tumorilor şi de volumul acestora.

De aceea trebuie ca maladia să fie depistată la timp, în stadiul incipient.

Iată principalele diferenţieri între tumorile benigne şi maligne :

- Tumorile benigne sunt :
  1. Circumscrise şi frecvent încapsulate ;
  2. Neinvazive cu efecte prin compresiune asupra ţesuturilor din jur ;
  3. Bine diferenţiate ;
  4. Creştere lentă ;
  5. Nemetastazante.
- Tumorile maligne sunt :
  1. Infiltrative şi neîncapsulate ;
  2. Invazive şi cu efecte distructive asupra ţesuturilor din jur ;
  3. Slab diferenţiate ;
  4. Creştere rapidă ;
  5. Metastazante.

(Din *Elemente de oncologie generală* – dr. Al. Trestioreanu)

În sindromul paraneoplazic mai pot apare şi alte dereglări funcţionale sau morfologice : neuropatii, neuromiopatii, osteoartropatii, tromboflebite, anemii, boli dermatologice etc.

Caşexia este altă consecinţă, poate ultima care se manifestă prin inapetenţă, tulburări de absorbţie, autointoxicaţii, infecţii supraadăugate etc. Cu cât procesul malign e mai avansat, cu atât caşexia se accentuează.

În răspunsul imun al organismului la tumori, sunt implicate mai multe tipuri de celule : Limfocitele T (1 – contra viruşilor sau care eliberează anticorpii umorali) B, K (Killer care pot recunoaşte celulele prevăzute cu anticorpi pe care le distrug), celulele NK (Natural Killer – au rol în controlul creşterii tumorilor), macrofagele (activate, constituie un mijloc de control al răspunsului imun faţă de tumori).

Perturbările sistemului imun constituie un factor predispozant al cancerului, în special : limfom malign, carcinom al pielii, buzelor, limbii, sarcoame şi tumori cerebrale.

Apare în special după 40 de ani. Faciescul în cancer este galben ca paiul.

Conform teoriei naturiste, cancerul apare în acele zone ale organismului care sunt insuficient oxigenate, ceea ce provoacă o acumulare periculoasă de reziduuri toxice. Atunci apare aşa-numita „functio-leza", adică reducerea, lezarea funcţiei organice locale.

În primul rând se va face dezintoxicarea corpului conform indicaţiilor date de **Valeriu Popa** (vezi şi „Recomandări pentru cei grav bolnavi"). Apoi, suplimentar, se va ajuta organismul cu sfaturile date mai jos, după intuiţia fiecăruia.

Dr. Ştefan Stângaciu a obţinut vindecarea la 101 afecţiuni, cu eficienţă de 64,5%. Dintre acestea, 15 cazuri de cancer au fost în ultima fază, care au înregistrat vindecări totale. El foloseşte ca metodă de tratament apipunctura. Apipunctura produce: hiperoxigenare, hipertermie şi hiperenergizare (*Formula AS* nr. 381/octombrie 1999).

Foarte important pentru cei grav bolnavi ! În perioada de dezintoxicare nu se fac operaţii indiferent de afecţiune, se ţine un regim alimentar foarte strict şi nu se iau chimicale, deoarece organismul este angajat într-o luptă pe viaţă şi pe moarte. Dacă nu se ţine cont de aceasta, raportul de forţe se schimbă în favoarea cancerului, iar acesta, perfid, poate ataca cu virulenţă chiar şi în alt loc, nu în cel la care a început vindecarea. Decesul se poate produce în două săptămâni.

Factorii favorizanţi sunt:

1. Radiaţiile ionizante cu potenţial cancerigen la 2 km de epicentrul exploziei atomice şi creşte cu numărul anilor (1957 – 16 cazuri în Japonia). O cauză importantă a producerii cancerului este combinarea radiaţiilor naturale sau artificiale cu alte efecte dăunătoare.
2. Cancerogeneza este dependentă de doza de substanţe chimice utilizată. Ele îşi exercită efectul carcinogenetic în special prin legarea de ADN, deşi s-a probat şi legături cu ARN (t ARN) şi cu o serie de enzime (revers transcriptaza) sau cu alte proteine care implicând genele represoare, declanşează modificări fenotipice celulare.

   Neoplasmele induse de agenţi chimici sunt mai puţin antigenice decât cele induse virotic.

   Substanţele chimice canceroase:

   a) naturale: alfatoxina din contaminarea conservelor cu Aspergillus flav provoacă cancer hepatic (Isvoranu – *Genetica*);

   b) medicamente: antimitotice, cloramfenicol.

   c) „culturale" din:

   – băuturi alcoolice (cancer la esofag, adenocarcinom hepatic);

   – fum de ţigară, fum industrial, gaze de eşapament ce conţin hidrocarburi policiclice care dau cancerul bronhiilor;

d) industriale:
- coloranţi (cancer la vezică);
- conservanţi şi aditive la mezeluri, ca nitriţi şi nitrozamina dacă sunt în cantităţi mari;
- solvenţii benzolici provoacă leucemie;
- uleiurile minerale sunt oncogene.

Ziarul *Libertatea* din 7 aprilie 2000 ne atrage atenţia asupra pericolului pe care-l reprezintă legumele din pieţele noastre - pe care noi le considerăm salvatoare - devenite otrăvitoare din cauza folosirii fără discernământ de către producători a îngrăşămintelor chimice şi a pesticidelor.

Aerul este curăţat de ploi, dar apa ajunge în sol iar impurităţile intră în circuitul biologic şi ajung prin alimente la noi. La Valea Călugărească, contaminarea pământului cu fluor a dus la boala numită fluoroză (căderea dinţilor, distrugerea sistemului osos). Două sute de mii de hectare din ţară sunt contaminate cu ţiţei şi apă sărată iar poluarea chimică se extinde pe nouă sute de mii de hectare.

Ideal ar fi să fie încurajată viticultura şi să ne întoarcem la procedura de a îngrăşa pământul natural. Astfel, în viitor, vom avea asigurată sănătatea pământului şi a oamenilor. Până se va realiza aceasta, ţăranii ar trebui să fie şcolarizaţi gratuit despre cum şi în ce cantitate să folosească chimicalele. La TV, o specialistă afirma că, la noi în ţară, cantitatea de nitriţi din alimente se află sub normele europene şi că mai avem până să atingem acest nivel. Dar de ce trebuie să ne aliniem cu alte ţări în această privinţă? Fără aceste chimicale, s-ar putea ca alimentele să fie mai puţin aspectuoase şi în cantitate mai mică, dar nu ne vor afecta sănătatea.

3. Infecţii virale:
   - virus oncogen cu ADN: virusul Papiloma care provoacă veruci, adenoviroze, hepatic (Eptein-Barr); virus oncogen cu ARN, care sunt la originea sarcoamelor, limfoanelor.

   Întreaga tumoare se dezvoltă într-o singură celulă în care s-a produs modificarea genetică.

   În 1977, Lynch a observat că 50% din membrii familiei dezvoltă una sau mai multe tumori maligne, presupunând că factorul determinant ar fi o genă dominantă. Oncogenele pot fi inofensive atâta timp cât vor fi inactive, dar, activate de un factor cancerigen, vor transforma celula sănătoasă în celulă canceroasă.

4. Anumiţi hormoni, în special estrogenii, sunt favorizanţi pentru procesele neoplazice.

   Între organism şi tumoră se exercită efecte reciproce. Astfel, se eliberează o cantitate mare de hormoni:

- ACTH: în cancer bronşic, pancreatic şi timus.
- ADH (hormon diuretic): cancer bronşic, tumori cerebrale.
- PTH (parathormonul): cancer bronşic, renal şi a endometrului. Duce la hipercalcemie şi leziuni osoase.

- Insulina explică sindromul paraneoplazic hipoglicemic întâlnit în fibrosarcoame, mesotelioame şi carcinoame hepatice.
- Tumorile de la nivelul bronhiilor, căilor biliare, pancreasului, dar mai ales din intestin elaborează produşi carcinoizi. Din ţesutul cromafin din intestin s-au identificat celule cu proprietăţi neuroendocrine (APUD) care au capacitatea de a elabora amine şi hormoni polipetizi. Tumorile celulare APUD (apudoame) secretă o serie de mediatori biologici activi (serotonina, histamina, catecolamine, prostaglandine, bradikinine) prin care participă la realizarea sindromului endocrino-pluriglandular unde pot fi implicate şi secreţiile gastropancreatice.
- Eritropoetina e principalul mecanism al policitemiei întâlnit în carcinoame renale, hemangioame cerebrale, carcinoame hepatice etc.

5. Dr. Virginia Faur numeşte cerealele ca fiind „coloana vertebrală a alimentaţiei", deoarece conţin 11-13 proteine, exact cât reprezintă această componentă a hranei ca necesar caloric pentru organism. Produsele care rezultă din metabolizarea unui exces de proteine duc la procese tumorigene. Astfel, carnea, după ce a fost digerată, lasă în urmă aminele. Acestea pot reacţiona cu nitriţii care se găsesc în apa de la robinet, conserve etc. şi se formează nitrozaminele care pot declanşa cancerul.
   Deci se recomandă consumarea în primul rând a cerealelor ca necesar proteic şi nu a cărnii care consumată în exces încarcă organismul cu uree şi acid uric, ceea ce solicită mult rinichii. De aici pot apare litiaza, guta, leziuni vasculare, ateroscleroza etc.
   Să nu consumaţi cereale mucegăite deoarece, aşa cum afirmă şi dr. V. Faur există riscul infestării cu alfatoxine care induc cancerul.
6. Porumbul este cel mai vulnerabil la contaminare cu alfatoxine, urmat de grâu.
7. Un alt factor care favorizează apariţia cancerului este deficitul de vitamine (în special riboflavina = B_2).

Să se acorde importanţă şi poziţiei locului de dormit şi de lucru, dacă există zone de turbulenţă, unde sunt plasate intersecţiile liniilor de forţă ale radiaţiilor pământului. Se va cere ajutorul unui radiestezist. Direcţia bună de dormit este cu capul la nord, picioarele la sud, sau capul la vest, picioarele la est.

Rezultatele cele mai bune se obţin în tratarea cu spirulină a cancerelor cu acţiune sanguină – cancerele din zonele bogat irigate (cancere ale organelor interne) cu un procent de 90%, iar în celelalte cazuri (de exemplu, cancerul osos) rezultatele sunt de 50% :

- Planta Gheara-Mâţei (Cats Claw) scade efectul chimio şi radioterapiei.
- Vitamina A în asociere cu doze mari de vitamina C.
- Să se consume grâu încolţit (3-6 linguri/zi la adulţi).
- Să se facă cure mineralizante cu argilă. Ele sunt şi dezinfectante şi detoxifică organismul.
- Păstura din stup, hrana puietului.

Valeriu Popa mi-a spus că nu mă voi îmbolnăvi niciodată de cancer dacă voi ţine un regim naturist.

- Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice, amigdale, splină şi a organului corespunzător. Se schimbă regimul alimentar.
- Să nu se ia vitamina B_{12} care are rol de multiplicare a celulelor. Deci, atenţie la alimentele bogate în B_{12} şi Fe : carne (în special organe).
- Jumătate de kilogram de friptură pe cărbuni conţine tot atâta benzpiren (agent cancerigen) ca şi 600 de ţigări.
- Cătina albă, unghia găinii sau lemnul câinesc sunt plante imunoinductoare.
- Golden Yacca extras din „Arborele vieţii" sau Yucca pe care indienii navayo din Arizona îl folosesc în boli grave, la creşterea rezisteţei fizice.
- Tătăneasa opreşte dezvoltarea tumorilor. S-au făcut experienţe cu alantonina din plantă care au confirmat aceasta (*Formula AS* nr. 342/1999).
- Medicamentul Isorel, cu efect imunostimulator, ajută în bolile canceroase. Este un produs pe bază de vâsc, inhibitor tumoral şi ameliorator al stării generale a bolnavilor. Se găseşte la firma Brimex Medical, tel. 01/33025132 ; 3302520.
- Planta tăpaşnic (*Galeosis ladonum*) înrudită cu izma, cu flori mari roşiatice dispuse la subsuoara frunzelor, asemănătoare cu florile de gura leului, vindecă cancerul. Despre ea s-a vorbit la radio în luna octombrie 1998, despre ea se interesează Institutul de biologie al Academiei Române. Încă nu cunosc modul de folosire al plantei. Acest leac a fost folosit la genunchi (apa s-a retras), cancer la sân. A fost dat în revista *Formula AS* nr. 324, august 1998.
- Se amestecă pe foc, în cantităţi egale, miere de albine şi răşină de brad. Pasta se înveleşte într-o cârpă şi se aplică pe locul cu pricina. Are o putere de extragere a răului foarte mare, de aceea produce dureri. Seara şi peste noapte, de asemenea, când durerile sunt prea mari, compresa se scoate, apoi se repune. Se repetă mai multe zile la rând.
- Consumare de produse apicole.
- Coenzima Q10 + produse din Aloe vera.
- Tratament cu spânz numai sub îndrumarea unui specialist. Spânzul este un stimulent imunitar de prim ordin în tumori benigne sau maligne.
- Tratamentul prof. Saviţki, de la Institutul Oncologic din Moscova, care constă dintr-un amestec din : 800 g aloe veche de cel puţin 3 ani şi neudată cu 5 zile înainte, date prin maşina de tocat ; 1,300 kg miere ; 1,700 l vin roşu (16-17° tărie). Amestecul se pune într-un vas de sticlă de culoare închisă şi se lasă într-un loc întunecos şi rece, timp de 5 zile înainte de folosire. Vasul trebuie să fie bine închis. Din acest amestec se ia astfel : primele 5 zile câte 1 linguriţă de 3 ori/zi, cu 2 ore înainte de mese ; după 5 zile, doza devine de 2 linguriţe de 3 ori/zi, cu 1 h înaintea mesei. Cura se face minim 2 săptămâni, dar indicat este să dureze mai mult de 1 lună. Această cură se recomandă şi la TBC pulmonar sau ulcer stomacal. Efectul se cunoaşte din primele zile, printr-o creştere a poftei de mâncare şi în greutate.

- Comprese cu aburi de coada-calului, pe tumoare, timp de 2 h, dimineaţa. Preotul Kneipp spune că această plantă stagnează orice tumoare.
  De altfel, în toate cazurile de cancer, pentru calmarea durerii se aplică comprese cu aburi de coada-calului şi comprese cu bitter suedez, după ce în prealabil s-a uns locul respectiv cu alifie de gălbenele.
- La prânz, compresă cu ierburi suedeze, pe locul uns cu alifie de gălbenele. După scoaterea compresei, se pudrează dacă apar mâncărimi.
- Dacă sunt tumori externe, pe piele, se pune terci de pătlagină.
- Se unge locul cu suc de măcrişul-iepurelui.
- Dimineaţa şi seara, se bea ceai de coada-calului, iar ziua 1 1/2 – 2 l ceai cald, făcut din: 300 g gălbenele + 100 g coada-şoricelului + 100 g urzici. Se adaugă de 6 ori/zi într-o cană 3-5 picături suc de măcrişul-iepurelui.
- Dimineaţa: 1/2 ceaşcă ceai pentru rinichi (coada-calului 15 g, urzică 10 g, troscot 8 g, sunătoare 6 g, timp de 3 săptămâni). Se face infuzie cu o priză cât se ia între 2 degete/1 cană apă clocotită. Se strecoară după 10 min. Peste plantele opărite se mai pun 2 căni apă clocotită care se fierb 10 min., apoi ceaiul astfel obţinut se toarnă peste primul. În felul acesta se degajă acid salicilic (fierbere 10 min.); după 30-60 min., se beau 1-2 ceşti ceai cald din salvie, sunătoare, mentă şi melisă (roiniţă). Salvia se fierbe 3 min. Salvia conţine ulei eteric bun pentru gargară, dar care nu trebuie înghiţit şi de aceea salvia se fierbe. După 3 min., uleiul dispare şi se degajă un ferment vital eficient pentru toate glandele, măduva spinării şi ligamente; după 30-60 min., se ia o înghiţitură suc de legume: 3/5 sfeclă roşie, 1/5 morcovi, 1/5 rădăcină de ţelină, câteva ridichi, 1 cartof mic (cât 1 ou) (ex.: 300 g sfeclă, 100 g morcovi, 100 g ţelină, 30 g ridiche). Cartoful este important la cancerul de ficat. După 15-30 min., se mai bea o înghiţitură de suc. Sucul se bea timp de 42 zile. Între reprizele de suc, se bea ceai de salvie. Ceaiurile nu se îndulcesc; la prânz se bea 1/2 ceaşcă ceai pentru rinichi. La fel seara, înainte de culcare. Ceaiul pentru rinichi se bea doar în primele 3 săptămâni. După-masă, iar se bea suc (1/2 l).
- Rudolf Breuss, naturist german (n. 1899), recomandă zilnic să se bea o ceaşcă de ceai de priboi roşu (infuzie). Priboiul roşu conţine puţin radiu. Se alternează mereu ceaiul cu sucul. Pentru constipaţie, se face clismă cu ceai de muşeţel.
- Se amestecă fagure de miere cu ţuică şi pelin pisat. Se unge cu amestecul respectiv locul bolnav.
- Pentru tumoare la cap, Vanga aplică bandaj înmuiat în rachiu cu pelin pisat. Recomand prudenţă.
- Ajutător poate fi tratamentul cu „Cartilagiu de rechin" – produs de laboratoarele Medica din România. Este recomandat în artroze, retinopatie diabetică, adjuvant în terapia cu citostatice, osteoporoză, imunodepresii.
- La tratamentul cu „Năpraznic" cel mai receptiv este cancerul genital, dar se vindecă şi cancerul pulmonar cu metastaze, cancerul mamar, cancerul de prostată, la intestin şi cancerul gastric. Regimul alimentar trebuie să fie sever, cu crudităţi.

- Nică Micu din com. Iveşti, jud. Galaţi (str. Blăjerii de Sus, nr. 572) foloseşte preparate realizate din peste 100 de plante: bitter (din 115 plante), sirop (din 50 plante), unguente. A reuşit să vindece tot felul de boli, printre care şi cancer. Are 80 de ani, dar arată ca de 50 de ani.
- Tratamentul cu „Spânz" a dat rezultate în multe cazuri. Fiind o plantă cu un mare grad de toxicitate, se cere multă prudenţă în folosirea ei şi să se facă sub strictă supraveghere a unui terapeut specializat în Spânz, ca de exemplu dl. Călina Dumitru, cabinet „Plant-Com" Iaşi sau dr. Cristian Boerescu, Bucureşti – Str. Spătaru Preda, bl. 129 A, sector 5 – Centrul Medical „Dava" sau dr. M. Filimon şi ing. I. Groza la cabinetul „Natura" din Arad. Tratamentul este eficient mai ales în cazuri incipiente cu tumorete de max. 3 cm, mai ales cerebrale, genitale şi mamare.
- Se va folosi autosugestia şi vizualizarea în sens de vindecare (vezi E. Coné, Dan Seracu şi cartea lui V.O. Paşcanu). Credinţa în Dumnezeu va fi temelia vindecării.
- În lupta cu cancerul, de mare ajutor pot fi sucurile de legume, în special morcov care conţine vitamina A (împiedică transformarea celulelor normale, măreşte imunitatea); suc de sfeclă roşie care conţine vitamina A, complex B, C, săruri de K şi rubidiu care sunt slab radioactive dar uneori suficiente pentru a acţiona asupra celulei canceroase, Fe, Mn, Cr, stronţiu. Castravetele şi spanacul curăţă organismul de toxine. Iată câteva combinaţii de sucuri benefice:
  1. morcov (300 g) + sfeclă (100 g) + castravete (50 g);
  2. morcov (250 g) + ţelină (100 g) + pătrunjel (50 g);
  3. morcov (300 g) + sfeclă (100 g) + spanac (150 g).

  Vitamina E se poate lua din grâu încolţit (250 g/zi).
- V.O. Paşcanu recomandă fermenţii luaţi din iaurt şi drojdie de bere uscată (3-4 linguri/săptămână).

  Menţionez ca iaurtul să fie cât mai proaspăt, preferabil să fie preparat în casă.
- Terapeutul Ene V. Fănică din Vălenii de Munte obţine vindecări de cancer, punând accentul în tratamente pe folosirea plantelor medicinale care conţin alcaloizi, deci care au în compoziţia lor azot: muguraş, ţintaură, trei-fraţi-pătaţi, talpa-gâştei, rostopască, dracilă, saschiu mic, urzică-moartă, pedicuţă, drobiţă, pochivnic, mărul-lupului.

  Explicaţia constă în legătura strânsă existentă între azotul din plante şi organismul uman. Cancerul constă în degenerarea structurii celulelor alcătuită în principal din aminoacizi, a căror componentă de bază este azotul.

  Tratamentul pe care îl aplică E. Fănică durează 2-3 luni fiecare, cu pauze între ele pentru ca organismul să nu se obişnuiască cu remediile folosite. Fiecare cură începe cu un tratament de epurare de 2-6 zile în care se consumă numai ceaiuri şi sucuri de legume şi fructe. Apoi urmează un regim alimentar în care predomină alimente neprelucrate termic: legume şi fructe, cereale germinate, fulgi de ovăz, orz, tărâţe de grâu, soia, alune şi nuci, iaurt, brânză proaspătă, peşte oceanic gras, ulei de soia etc.

Se elimină din alimentaţie grăsimile animale (îngreunează metabolismul), carnea de mamifere (nocivă mai ales prin acidul uric, uree, alte toxine), zahărul (agresează chimic ţesuturile), tot ce conţine aromatizanţi, conservanţi şi coloranţi sintetici (cu acestea creşte numărul de radicali liberi din organism – principalii responsabili ai producerii bolilor degenerative), alcoolul, cafeaua, prăjelile, condimentele iuţi. Aceasta este în concordanţă cu tot ceea ce am recomandat şi eu.

Terapeutul contraindică unele plante medicinale: tătăneasa, floarea de podbal (frunza este bună) şi limba-mielului argumentând că ele conţin alcaloizi pirolizidinici – cu efect clar cancerigen datorită azaronei, care se găseşte în rădăcina plantei. Şi totuşi, cum se explică de pildă numeroasele vindecări cu tătăneasă? Rămâne să analizaţi şi să vă alegeţi calea de însănătoşire cu multă prudenţă (vezi şi Octavian Bojor).

- Se fac clisme cu 500-750 ml decoct de urzică, o dată pe zi, timp de 21 de zile. Pentru clismă, decoctul va fi ţinut în colon 15 minute şi va fi folosit la 30-35°C.
- Produsul naturist chinezesc „Holican", anticancerigen, hipolipemiant şi antiacid de excepţie. Neutralizează radicalii liberi de 1,5 ori mai mult decât vit. E, de 2,5 ori faţă de vit. C şi de 5 ori faţă de vit. A. Se ia între mese max. câte 2 capsule de 3 ori/zi, cu apă caldă. Concomitent se pot folosi şi produsele „Chitosan" şi „Cordiceps". Chitosanul (chitino-zahar) este obţinut din creveţi şi carapace de crabi. Chitina are efect asemănător cu fibrele alimentare (îmbunătăţeşte digestia, scade absorbţia lipidelor din sânge, elimină toxinele prin fecale), devenind astfel un bun depurativ. Se iau 2 capsule de 2 ori/zi cu apă fierbinte. Cordicepsul rezultă din prelucrarea miceliului ciupercii Cordiceps. Cordicepsul, datorită plantelor tibetane, intensifică imunitatea şi chiar poate să reducă procesele autoimune ale unor oameni. Este antiinflamator puternic, ajută în infecţii virale (hepatita), este antibiotic, bacteriostatic (contra câtorva zeci de bacterii); contra pneumococului, streptococului, stafilococului auriu. Conţinutul de Adenozină susţine metabolismul energetic al celulelor, dând un efect tonic general. Se iau 1-2 capsule de 1-2 ori/zi. Producător este firma Tianjin Tianshi Biological Development Co. Ltd., fiind distribuit de Tianshi Grup Co. SRL Bucureşti.

  Chitosanul este produs şi de laboratoarele Medica din România. Este adjuvant în terapia cu citostatice, diabet, afecţiuni hepatice, digestive, hipercolesterolemie, obezitate.
- Seleniul are efect de protecţie împotriva radicalilor liberi. Produsul „Bio-Seleniu +Zinc" conţine antioxidanţi cum ar fi vitaminele A, B_6, C şi E, precum şi mineralele seleniu şi zinc. Acest amestec are un puternic efect de protecţie împotriva cancerului.
- „Apa vie sau uşoară", cu un conţinut redus de deuteriu (izotop stabil al H_2 care se găseşte în natură), se află în cercetarea unui colectiv de oameni de ştiinţă din România în ceea ce priveşte tratarea cancerului şi a altor boli metabolice cum ar fi diabetul, scăzând nevoia de insulină, sau arterioscleroza,

reducând colesterolul. De asemenea, aceasta creşte capacitatea de memorare şi ajută în psoriazis, determină resorbţia mioamelor, chisturilor şi adenoamelor de prostată. Apa vie, terapeutică, rezultă din înlocuirea unui atom de hidrogen cu un atom de deuteriu, spre deosebire de apa grea (folosită la tehnologii nucleare), la care se înlocuiesc doi atomi de hidrogen cu doi atomi de deuteriu. Despre tratamentul cu această apă vie, miraculoasă, se pot obţine informaţii de la prof. univ. dr. Ioan Nedelcu, medic dermatolog la Spitalul Militar Central din Bucureşti. Tratamentul se face numai sub supraveghere medicală.

- Spirulina şi tinctura de Echinaceea opresc dezvoltarea celulelor canceroase (vezi la „Îmbătrânire").
- „Tinctura din muguri de plop negru" (vezi la „Artrite") ajută în tratarea tumorilor benigne (fibroame, adenofibroame, chisturi), iar o linguriţă de pulbere de muguri de plop luată de 4 ori/zi pe stomacul gol, sublingual, nu poate fi decât benefică în caz de tumoare malignă.
- Cura îndelungată cu suc de orz verde inhibă formaţiunile tumorale.
- **Valeriu Popa** recomanda să se adauge 2 linguri apă de mare /1 l apă distilată. În general, recomanda consumarea de tărâţe înmuiate în zer + miere. În alimentaţie, 80% să fie hrană crudă.
- *Reţeta nr. 2 pentru leucemie şi tumori maligne* concepută de **Valeriu Popa**:

ora 7 – suc din:

– 100 ml suc de morcovi din	250 g
– 470 ml suc de sfeclă roşie din	750 g
– 250 ml suc de ardei graşi din	400 g
– 100 ml suc de varză albă din	200 g
– 50 ml suc de păpădie din	40 g
– 5 ml suc de usturoi din	3 căţei

ora 13:
– 125 g grâu încolţit
– 25 g miez de nucă
– 500 g pere
– 25 g miere de albine
ora 19:
– 125 g grâu încolţit
– 25 g miez de nucă
– 500 g mere
– 25 g miere de albine

Este bine ca acest regim să se facă sub îndrumare, de exemplu a d-nei Tudor Tania (tel. 3134192).

Cancer la cap (creier)

- V.O. Paşcanu recomandă macerat de vâsc de stejar la bărbat şi de măr la femeie (o cană/zi în 3-4 reprize).

- Se aplică comprese cu frunze de varză zdrobite cu sticla, se ţine post şi regim alimentar conform indicaţiilor date de dl. **Valeriu Popa**.
- Pe lângă regim alimentar, să se facă tratament cu mărul-lupului sub supraveghere (de exemplu, dl Pop Nicolae din Cluj-Napoca). Ficatul trebuie să fie sănătos pentru a se putea suporta tratamentul.

Cancerul ficatului, tumora hepatică

Ficatul se măreşte şi există senzaţie de apăsare şi plenitudine în acel loc. Faţa are paloare, bolnavul slăbeşte.

Pe lângă factorii enumeraţi la generalităţi cancer, anumite produse metabolizate de ficat prin mecanismul explicat la „Cancer la testicule", precum metilaminobenzenul (MAB) experimentat pe şobolani, produc cancer la ficat, dar nu produc tumori gastrointestinale, de exemplu.

Sarcomul se dezvoltă din ţesut conjunctiv. Se întâlneşte la ficat, plămân, rinichi. Sarcoamele sunt frecvente la tineri. Ţesutul seamănă cu carnea de peşte, cu zone hemoragice şi de necroză. Vasele nu au pereţi proprii, circulaţia făcându-se prin lacune vasculare delimitate de celulele neoplazice. Metastazele se produc pe calea sanguină.

- Macerat de vâsc, o cană băută în 3-4 reprize : la bărbat se foloseşte vâsc de stejar, iar la femeie de măr.
- În metastază la ficat :
  – Se bea 1,5 l ceai de plante (se pot combina 4-5 ceaiuri care se schimbă din 3 în 3 săptămâni). Se pune 1 linguriţă amestec de plante la 1 l apă clocotită. Se îndulceşte cu miere. Plante : sunătoare, salvie (se fierbe 1-2 min.), gălbenele, urzică, păpădie, mentă, muşeţel, anghinare, fenicul (se fierbe 5 min.), coada-şoricelului, coada-calului, armurariu, cicoare, rostopască (cantitate mai mică), lămâiţă, tătăneasă (se fierbe separat 5 min.), cătină.
  – În paralel se bea zilnic suc de : sfeclă roşie – 300 ml, introdus treptat, morcovi 200 ml, mere 200 ml, varză 100 ml. Se amestecă sucurile şi se bea de 3 ori/zi câte 1/3. Se ţine regim, fără grăsimi şi prăjeli.
- Rudolf Breuss recomandă ceai de coji de cartofi netrataţi chimic şi împachetări cu foi de varză, apoi masare cu ulei de măsline sau sunătoare în zona lombară.
- Se iau 6 înghiţituri de ceai de rădăcini de obligeană şi 2-3 ceşti de ceai de urzici.
- Timp de 4 h se ţin pe regiunea ficatului comprese cu bitter suedez, iar compresele cu aburi de coada-calului să fie aplicate dimineaţa şi după-masa câte 2 h, stând în pat. Toate compresele să fie acoperite cu bucăţi calde de pânză, ca să nu se producă o senzaţie de frig, din cauza evaporării.
- Gel de aloe.
- vezi reţeta de „vin de tătăneasă" de la „Cancer la plămâni".
- Pulbere de măcriş (Rumex acetosa) – câte 1 linguriţă de 4 ori/zi. Se ţine sub limbă 10-15 min. şi apoi se înghite cu apă. Are şi efect imunostimulent.

Pentru *tumora hepatică*:

- Se aplică comprese calde cu rădăcină de tătăneasă rămasă de la fiertura de ceai sau rădăcină de tătăneasă crudă, dată pe răzătoare şi încălzită pe baie de abur. Se aplică seara, la culcare, timp de 2-3 ore (reţetă dată de Anton Elvira – Suceava în *Formula AS* nr. 393/decembrie 1999).
- Macerat de rădăcină rasă de leuştean (350 g), miere de albine de mai (350 g), 350 ml vin de ţară, curat, fără zahăr sau amestec. Se pun în sticlă (să nu fie de plastic), închisă la culoare, timp de 7-8 zile, la întuneric, agitând sticla de câteva ori pe zi. Se ia câte o lingură, cu jumătate de oră înainte de mesele principale, de 3 ori/zi, cu tot cu leuştean. Se bea şi ceai din rădăcină de tătăneasă, cu prudenţă, câte o cană.

Se va ţine seama şi de recomandările specificate la capitolul „Ficat", în special la „Ciroză".

Cancerul ganglionilor limfatici (limfomul)

Ganglionii sunt formaţiuni cât un bob de orez sau alteori cât o măslină amplasaţi în mai multe locuri în organism. Există: *ganglioni limfatici*, aflaţi de-a lungul vaselor limfatice sau în locul unde se unesc mai multe vase (gât, subaxilă, regiunea inghinală); *ganglioni nervoşi*, aflaţi pe traiectul unor nervi sau în centrii nervoşi. În foliculii ganglionilor limfatici se face o filtrare a limfei. Aici sunt oprite leucocitele încărcate cu bacterii care vor fi digerate de către macrofage. Când există prea multe leucocite încărcate cu bacterii moarte, ganglionii se măresc, devin tari şi dureroşi (limfadenite). Dacă infecţia este de lungă durată (de exemplu: amigdalele) atunci ganglionii devin focare de infecţie, vărsând produsele toxice permanent în sânge. În cazul cancerului, procesul este diferit, deşi ganglionii cresc şi de această dată în volum, la mărimea unor măsline sau mandarine.

Limfoamele maligne se caracterizează prin proliferarea celulelor ţesutului limfoid: limfocite, histocide, celule derivate. Sunt două mari grupe: limfoame maligne nehodgkiene (LNH) şi hodgkiene, cu o mare varietate de forme.

Limfoamele maligne mai importante sunt: gigantofolicular, boala Brill-Symmers, limfosarcomul, reticulosarcomul şi limfogranulomatoza Hodgkin. Ganglionii cresc în volum, în special cei cervicali, mediastinali, axilari sau inguinali.

Limfoamele LNH au o localizare limfoganglionară. Au tendinţa la generalizare limfoganglionară şi viscerală: splina, ficatul, măduva hematogenă. Unele forme prezintă conversie spre leucemie, după cum afectarea ganglionară poate însoţi unele leucemii. În toate formele de limfon, ganglionii afectaţi sunt măriţi, iniţial fiind izolaţi, mobili, dar apoi se constituie în pachete ganglionare aderente. La secţionare, apar alb-gălbui cu focare hemoragice şi de necroză. Prin extindere se localizează la ficat, splină, tractul gastrointestinal, genitourinar şi sistem nervos.

Limfoamele cu localizare extraganglionară pot apare în organe cu ţesut limfatic: orofaringele, amigdalele, tractul gastrointestinal, oasele etc.

Limfoamele hodgkiene (boala Hodgkin)

Localizarea dominantă e limfoganglionară. Caracteristică este prezența celulei Reed-Sternberg. Ganglionii sunt măriți, ca la LNH. Poate converti în forme leucemice.

În *Formula AS* nr. 405 este dat un tratament pentru „boala Hodgkin" sau „Limfogranulomatoză". Aceasta este o proliferare tumorală a celulelor sistemului limfo-reticular. Poate fi de origine infecțioasă (TBC, virusală).

În I stadiu, este localizată într-o singură regiune ganglionară (regiunea cervicală, axilară, inghinală).

În stadiul II se extinde pe cel puțin două regiuni.

În stadiul III se localizează pe diferite organe și oase. Începe cu mărirea unui ganglion limfatic, bolnavul obosește, are febră, prurit, se mărește splina și ficatul. Netratată, boala durează 5-10 ani.

Medicii recomandă extirparea ganglionului, radiații, cobaltoterapie.

- Iată tratamentul dat de d-na Chiosa Vasilica din Constanța:
  - cura cu gaz dublu distilat: câte o lingură cu gaz, cu 30 de minute înainte de masă, dimineața și seara. A avut 750 ml gaz.
  - timp de 6 luni a urmat cura cu ceai protector „Favisan" (firma d-nei Virginia Faur) – 40 ml o dată pe zi.
  - suc de mere, morcov, sfeclă – un litru/zi.
  - tratament de dezintoxicare și regim alimentar fără zahăr, carne, oțet, alcool, tutun, mâncare prăjită.
  - clismă cu ceai de plante medicinale: mușețel sau coada-șoricelului (zilnic).
  - 2-3 gălbenușuri fecundate/săptămână, crude, cu lapte călduț.
  - o lingură/zi cu ulei de măsline.
- se sug 2 g propolis/zi
  - se iau 2 lingurițe polen/zi
  - 2 linguri/zi drojdie de bere.
  - se beau zilnic 2 căni cu ceai de gălbenele, coada-calului, tătăneasă, alternativ, în cure de 3 săptămâni.
- cura cu apă de argilă: un vârf de cuțit cu argilă la un pahar cu apă. Se bea partea de lichid decantată în loc de apă și se adaugă apoi apă peste reziduu. După 3 zile se agită și se bea.
- cura cu zeamă de tărâțe: o lingură plină cu tărâțe de grâu se pun seara în 500 ml apă. Dimineața se strecoară și se bea în cursul zilei.
- grâu încolțit – o masă/zi.
- calciu natural – 3 coji de ouă, spălate bine, mărunțite praf, peste care se adaugă miere, de două ori volumul prafului de ou – 1-3 lingurițe/zi.
- cura cu Aloe Vera: cantități egale de aloe tocată și miere se păstrează la frigider – se iau 3 linguri/zi cu jumătate de oră înainte de masă, timp de 1-2 luni. Se reia tratamentul după o lună.
- cura cu boabe de ienupăr: se amestecă și se înghit 4 boabe, a doua zi – 5 boabe; apoi se crește zilnic numărul de boabe cu una, până se ajunge la 15

boabe, apoi se scade zilnic cu o boabă, până se ajunge la 4 boabe. Se reia până la un an. Cura e contraindicată celor cu afecțiuni renale inflamatorii. A repetat cura cu gaz cam la 2 ani, câte 250 mg gaz și în anul 1997 cura cu ceai protector „Favisan". A urmat și cu cure cu lăptișor de matcă, propolis, polen, zeamă de lămâie cu miere, cura cu Aloe, apoi cu argilă (o bea zilnic), ceaiuri de rostopască, urzică, soc, gălbenele, coada-calului. Consumă cât mai multe fructe și zarzavaturi crude (mulți morcovi), oțet de mere și miere. Se asociază cu dorința de vindecare prin autosugestie. Se simte foarte bine, analizele sunt bune, iar formula leucocitară este aproape normală.

- Ceai de drăgaică (sânziene), coada-calului, coada-șoricelului și pătlagină îngustă. Din aceleași plante, proaspete, zdrobite, se fac cataplasme care se aplică pe ganglioni. Se asociază regimul naturist cu polen, miere, alune, nuci, semințe, cătină, lăptișor de matcă etc. care sunt întăritoare. Pe zona chisturilor și a ganglionilor se pun comprese cu bitter suedez (3-4 ore). Înainte se poate unge locul cu alifie de gălbenele.
- Se ung ganglionii cu ulei de maghiran, precum și cu alifie de gălbenele sau cu ulei de sunătoare.
- Se aplică pe ganglioni frunze zdrobite (și umezite cu apă) de pătlagină, brusture, drăgaică sau tulpini și frunze de gălbenele.
- Dacă operația a avut loc deja, se recomandă comprese timp de 4 h cu bitter suedez, cu care se fac frecții, precum și comprese cu aburi de coada--calului, stând câte 2 h în pat. Se bea 1 1/2-2 l ceai de: 300 g filimică (gălbenele) + 100 g coada-calului + 100 g coada-șoricelului + 100 g urzici – 1 linguriță/1cană apă. Se iau 3 lingurițe bitter suedez. Dacă au apărut umflături întărite pe mâini și picioare, pe lângă cataplasmele amintite se mai aplică frunze de brânca-ursului. Bună este și nalba lăsată peste noapte în apă rece. Se fac băi. Umflăturile se mai pot unge cu suc de măcrișul-iepurelui.
- Rețetă dată în revista *Formula AS* nr. 330 din septembrie 1998. Poate fi folosită numai de bărbați. Se pun într-un borcan: 1,5 kg miere de salcâm, 300 g polen, 150 g propolis, 20 fiole lăptișor de matcă, 200 g ser fiziologic. Se amestecă cu o lingură de lemn. Se ia 3 ori/zi câte o lingură, înainte de masă cu 1/2 h. Rețeta se folosește o dată la 6 luni. Concomitent, se trece la dietă naturistă de crudități.

Cancerul genital și mamar (sân)

Cancerul genital este cea mai frecventă localizare de cancer la femei. Se manifestă prin hemoragie uterină între cicluri sau după instalarea menopauzei. În stadiu avansat, apare și scurgere purulentă. Formele incipiente se depistează prin examenul citologic al secreției vaginale.

În cancerul colului uterin, sunt posibilități de precizare a diagnosticului de epitelion „in situ" (intraepitelial), din „stadiul 0", care corect tratat se poate vindeca în 100% din cazuri.

Cancerul colului uterin are o evoluţie lentă, dar cel al sânului poate avea o evoluţie rapidă.

Apar sângerări, dureri de mijloc şi în zona vezicii.

Spălăturile vaginale, dimineaţa şi seara, cu decoct (5 min.) din flori proaspete de gălbenele (4 pumni/3 l apă) s-au dovedit foarte eficiente. Seara se introduce în vagin un tampon de tifon îmbibat în ulei de cătină, care se îndepărtează dimineaţa. Primăvara se bea ceai de urzică. La regimul de crudităţi să se introducă maceratul de amestec de cereale integrale măcinate mare, sau decoctul de amestec de cereale (grâu, secară, ovăz, porumb). Variantă de irigaţii vaginale: la 3-4 zile, cu mărul-lupului în combinaţia prescrisă la clisme – vezi la „Cancer la intestin".

În caz de cancer de col uterin sau de sân, să se bea zilnic infuzie de trifoi roşu.

În general, ceaiul de trifoi roşu (4 linguriţe/cană) curăţă sângele, este antiinflamator şi uşor energizant.

Dna Doina Taşcă din Bucureşti s-a vindecat de o formă avansată de cancer la ovare cu ajutorul lui **Valeriu Popa**.

Iată tratamentul dat în *Formula AS* nr. 407:
- dieta BG1 (vezi „Program zilnic dat de V. Popa" din vol. I).
- spălătură vaginală de 2 ori/zi (seara şi dimineaţa) cu infuzie de: nalbă, coada-calului şi gălbenele. În fiecare zi se foloseşte o singură plantă. Infuzia se face din 2 l de apă + 2 linguri plantă. Se foloseşte călduţ.
- se pun comprese cu foi de varză zdrobite pe zona genitală, seara, la culcare.
- ceai de pufuliţă (vezi „Cancer la testicule şi prostată).

Sub nici o formă, dieta începută nu se întrerupe! După 45 de zile, în funcţie de evoluţia bolii, se continuă cu alt regim, dar tot alimentaţie naturală. Vezi regimurile lui V. Popa.

Durata dietei de autovindecare este de 7 ani.
- Faceţi sfeştanie în casă, rugaţi-vă la Dumnezeu, participaţi la slujbele Sf. Maslu şi a Moliftelor Sf. Vasile.

Utilizarea în cantitate mare a estrogenilor de către femei, în pre- şi postmenopauză, creşte riscul cancerului endometrial. S-a constatat că tratamentul cu DES (dietilstilbestrol) al femeilor gravide (antiavortiv) este urmat de creşterea frecvenţei cancerului vaginal la fiicele acestor femei. Femeile cu un nivel seric crescut al estradiolului sunt mai expuse la cancer mamar. Se pare că estrogenii (sau produşii lor de catabolism) acţionează prin intermediul ADN de care se leagă la fel ca şi hidrocarburile policiclice putând fi carcinogenetice.

Prolactina administrată mult timp creşte frecvenţa cancerului mamar şi ovarian. Stimularea hormonală cu gonadotropi (ex. prolactina) este o hiperproducţie estrogenică, o bună perioadă ficatul neutralizând excedentul estrogenic, dar apoi duce la procese neoplazice.

V.O. Paşcanu recomandă o cană pe zi cu macerat de vâsc de stejar la bărbat şi de măr la femeie. Se bea în 3-4 reprize.

Cancerul sânului este legat de scurtarea perioadei de alăptare. Chiar **Valeriu Popa** ne atrăgea atenţia că femeile care refuză să-şi alăpteze copiii la sân sunt mult mai predispuse la cancer.

Pentru *cancerul de sân* se recomandă consumarea *uleiului de seminţe de in*, cu puternică acţiune antibacteriană, antifungică şi antivirală. El conţine acid linolenic, un ulei de tip omega-3, caracteristic peştelui. De asemenea, constituie o bogată sursă de lignanţi – elemente care se găsesc în seminţe, grăunţe şi legume, cu o puternică acţiune antibacteriană, antifungică şi antivirală. Aceşti lignanţi din plante sunt transformaţi de flora intestinală în enterolactone şi enterodiol, care exercită protecţie împotriva cancerului de sân. Se contraindică margarina, deoarece în procesul de producţie este hidrogenat uleiul vegetal, ceea ce schimbă structura acidului gras natural. Margarina şi alte uleiuri vegetale hidrogenate pot declanşa boli de inimă, ducând la creşterea colesterolului LDL şi scăderea colesterolului HDL cu rol protector. Se mai pot declanşa şi alte forme de cancer.

Se va evita fumatul, care duce la creşterea concentraţiei de radicali liberi, care anulează acţiunea unor antioxidanţi nutritivi, ca vitamina C şi beta-carotenul, foarte necesar în combaterea cancerului. Betacarotenul, care, spre deosebire de vitamina A, în doze masive nu face rău, se găseşte în frunze de culoare verde închis (varza creaţă, spanac, ştevie), fructe şi legume de culoare galben-portocalie (caise, morcovi, cantalup, dovleac), fructe şi legume de culoare roşie (tomate, varză roşie, fructe de pădure, prune). Vitamina C se găseşte în citrice, ardei, broccoli, cartofi, varza de Bruxelles. Legumele din familia cruciferelor luptă contra cancerului, mai ales de colon şi sân. Acestea sunt: varza, broccoli, conopida, varza de Bruxelles, varza creaţă, muştarul, ridichile, guliile etc. Ele conţin goitrogeni, care pot bloca acţiunea iodului, dar sunt inactivaţi prin fierbere şi nu influenţează nici crude acţiunea glandei tiroide atunci când iodul din alimentaţie nu este în cantitate mare. Dacă se consumă mai mult de 4 porţii de legume crucifere/zi, se va suplimenta corespunzător consumul de iod. Legumele crucifere cu cea mai mare concentraţie de iod sunt guliile şi napii.

În caz de cancer, se mai recomandă alimente fibroase, pentru a elimina estrogenii toxici din sânge, asociaţi cancerului de sân.

Femeile care consumă carne au cu 50% mai mulţi estrogeni toxici (T. Murray).

Soia şi usturoiul sunt recomandate pentru acţiunea lor anticancerigenă.

- După operaţie, se ung cicatricele cu alifie de gălbenele. Pielea devine netedă şi capătă culoare normală. Dacă au suferit şi ganglionii limfatici, se pune terci cu frunze de pătlagină.
- Se bea 1 1/2 l ceai din: 300 g gălbenele + 100 g coada-şoricelului + 100 g urzică. Se poate alterna cu ceai de tătăneasă, drăgaică sau mărul-lupului (cu prudenţă). Ceaiul se bea încet, pe parcursul zilei. Se adaugă 3 linguri bitter suedez şi se bea înainte şi după masă. Se poate alterna cu ceai de tătăneasă, drăgaică sau mărul-lupului (cu prudenţă).

- Zilnic se face clismă cu infuzie de trifoi roşu şi coada-şoricelului (alternativ).
- Rudolf Breuss indică 1 ceaşcă/zi infuzie rece de creţişoară amestecată cu urzică. Se bea cu înghiţituri mici.
- În caz de crize dureroase, se recomandă aplicarea de comprese cu aburi de coada-calului şi comprese cu bitter suedez.

În perioada de regim şi tratamente pentru cancer, pot să apară dureri, vărsături, diaree, ceea ce indică dezintoxicarea organismului spre procesul de vindecare. Chiar şi cerealele (grâu, orz, ovăz, secară, orez) se vor consuma crude. Pot fi măcinate ca pentru păsat, înmuiate de seara, amestecate cu miere, nuci şi mere rase. Şi tărâţe de grâu pot fi înmuiate şi consumate crude. Ouăle (fecundate) şi laptele (preferabil de capră) vor fi crude, consumate eventual în amestec cu miere. Polenul poate fi un adjuvant preţios.

Cancerul sânului este mai frecvent în alte ţări. Favorizante în apariţia cancerului sunt: scurtarea perioadei de alăptare şi creşterea numărului de avorturi ca şi tulburarea funcţiei de reproducere. Cancerul apare ca un nodul dur, de formă neregulată, în sân. Apar secreţii şi mâncărimi. Deoarece nu orice nodul este cancer, se va face control medical.

Trebuie acordată o atenţie sporită grăsimilor animale în exces. Mortalitatea prin cancer este crescută în rândul persoanelor supraponderale. Obezitatea hiper(dis)lipidemie ar duce la creşterea sintezei unor precursori estrogenici consideraţi promotori ai cancerului de sân.

Deoarece căldura poate distruge celulele canceroase, este indicat să se aplice de 2 ori/zi, timp de 10 zile, comprese cu praf de tămâie pusă pe felii de mămăligă cât mai caldă, aplicată pe o pânză, deasupra punându-se un fular de lână care să menţină căldura. Se ţine pe sân până se răceşte.

- Macerat de vâsc de măr – o cană/zi, băut în 3-4 reprize (V.O. Paşcanu).
- Se bea zilnic 1 l ceai de năpraznic. Pentru preparare vezi „Sterilitate". Se bea lingură cu lingură. Se consumă 200 ml/zi suc de sfeclă roşie. Regim vegetarian, netrecut prin foc.

  Pe sân se pune zilnic o cataplasmă cu rădăcină de tătăneasă şi frunze de rostopască. Plantele mărunţite se amestecă cu apă caldă până se obţine o pastă. Se aplică învelită în tifon pe locul afectat.
- Mugurii de zmeur – sunt foarte eficienţi în afecţiunile din zona genitală.
- În caz de crize dureroase, se aplică comprese cu aburi de coada-calului şi comprese cu bitter suedez, după aplicarea de alifie de gălbenele.
- Cataplasme cu frunze zdrobite de varză sau tătăneasă puse permanent pe sân.
- Cataplasme cu argilă.
- Cataplasme cu mărul-lupului – recomandate de terapeutul Nicolae Pop din Cluj-Napoca (numai sub supraveghere).
- În *Formula AS* – septembrie 1997, o bolnavă care s-a vindecat a dat un program de ceaiuri pentru cancer mamar şi ovarian :

Ceaiul I (10 plicuri de câte 100 g): soc, mătase de porumb, Diuretic 3 (Plafar), rădăcini de osul-iepurelui, rădăcini de brusture, flori de albăstrele, coajă de cruşin, păpădie (rădăcini şi frunze), coada-calului, frunze de mesteacăn.

Ceaiul II (2 plicuri): coajă de stejar, tătăneasă.

Suc de sfeclă roşie: o sfeclă spălată, tăiată felii cu coajă cu tot, se acoperă cu apă, se fierbe până scade la 1/2. Din acest suc se măsoară 1 lingură, adăugându-se 1 gălbenuş de ou de ţară şi 1 lingură smântână.

Ore de administrare: 7, 12, 16, 21. Orele se respectă cu stricteţe; cei ce nu au respectat orele nu mai trăiesc. Programul începe într-o zi de **luni**, cât mai aproape de începutul lunii (septembrie, octombrie etc.). Timp de 3 săptămâni, la începutul tratamentului cu ceaiuri, este interzisă consumarea cafelei, a zahărului (este permisă consumarea a 2 linguriţe de zahăr, dar fierte în apă), a oţetului. Este permisă consumarea gemului, dar în limita a 2 linguriţe.

Se face infuzie cu 1 lingură amestec de plante din *Ceaiul I*/1 cană apă clocotită, timp de 15 min., apoi se strecoară.

Ceaiul II: o cană de apă se fierbe, cu 2 linguri tătăneasă şi 2 linguri coajă de stejar, timp de 5 min. Apoi se strecoară.

Sucul de sfeclă (amestec cu ou şi smântână): la începutul tratamentului se bea 12 zile pe lună, cu câte 2 gălbenuşuri, la orele 7 dimineaţa şi 19 seara **(primele 3 luni)**.

Programul de fiecare zi: se clăteşte gura cu bicarbonat la ora 7 fără un sfert dimineaţa, timp de 15 min., apoi se bea sucul de sfeclă la 7 fix, apoi ceaiul I, apoi ceaiul II. Se respectă orele şi ordinea ceaiurilor. Timp de **6 luni**, ceaiul de tătăneasă şi coajă de stejar se prepară din câte 2 linguri fiecare, apoi, până la sfârşitul tratamentului, din câte 1 lingură fiecare. Începând cu **a 7-a lună**, ceaiul II se prepară din câte 1 lingură fiecare. Începând cu **1 an şi 4 luni**, se bea doar 1 ceai pe zi, de tătăneasă şi stejar, să spunem că va fi la ora 12. Începând cu **1 an şi 6 luni**, se reduce şi ceaiul I la 1 ceai/zi, care se va bea la aceeaşi oră ca şi ceaiul II. Sucul de sfeclă, după 3 luni, se bea 2 zile/lună cu câte 1 gălbenuş, după 7 luni se bea 1 zi/lună sucul de sfeclă.

Pauzele la ceaiuri:

- după 1 an, 1 zi/săptămână,
- după 1 1/2 an, 2 zile/săptămână,
- după 1 an şi 8 luni, 3 zile/săptămână,
- începând cu 2 1/2 ani, 4 zile/săptămână, până la sfârşitul tratamentului, care va dura 3 1/2 ani.

Clătitul cu bicarbonat se face zilnic de cel puţin 2 ori/zi, înainte de a se bea ceaiurile sau a se mânca.

Cancer la glandele suprarenale

- Evitarea stresului.
- Ceai din amestec de: hamei, păducel, talpa-gâştei (din fiecare câte o linguriţă). Se face infuzie. La început până se ameliorează situaţia, se beau

3 căni/zi, apoi 2 căni. La culcare se mai bea o cană din acest ceai, la care se adaugă o linguriţă levănţică (*Formula AS* nr. 412).

Se ţine cont de sfaturile date la „Recomandări pentru cei grav bolnavi”.

Cancerul intestinelor

Frecvenţa cancerului de colon este mai crescută la pacienţii la care predomină regimurile alimentare sărace în fibre. Modificările de floră intestinală, constipaţia la persoanele cu alimentaţie concentrată şi săracă în fibre sunt factori care trebuie luaţi în seamă în carcinogeneza colonului.

În cancerul intestinului subţire apar senzaţii de vomă şi colici. În cancerul intestinului gros apar dureri în zonă, alternativ diaree şi constipaţie. Defecaţia se face cu durere.

- Macerat de vâsc de stejar la bărbat şi de măr la femeie, o cană/zi, băută în 3-4 reprize (V.O. Paşcanu).
- 1 l/zi ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate”) + 1 l/zi ceai de rădăcină de tătăneasă + salvie + răchitan (*Lythrum salicaria*) – câte o lingură din fiecare, la care se adaugă o linguriţă de rostopască. Ceaiul se prepară la fel ca cel de năpraznic. Se bea 1 l/zi. Tratamentul se face sub supraveghere, deoarece unele plante (tătăneasa, rostopasca) fiind cam toxice necesită prudenţă în folosire.
- Se iau 6 linguriţe de macerat de rădăcini de obligeană, câte 1 cu 1/2 h înainte şi după fiecare masă.
- Se ia câte o înghiţitură/un sfert de oră, din 1,5-2 l ceai cald, făcut din: 300 g gălbenele + 100 g coada-şoricelului + 100 g urzici. Se adaugă de 3 ori câte 1 lingură sau 1 linguriţă bitter suedez.
- Se ia o bucată mare de vată, care se stropeşte cu picături de bitter. Şi compresele cu aburi de coada-calului uşurează durerile.
- Esenţial este regimul (7 cure Oshawa, cu 3 zile pauză între cure, sau regimul **Valeriu Popa**).
- Cură de plante anticancerigene: pelin, tătăneasă (în cantităţi mici, cu prudenţă), coada-calului, răchitan. Se macină şi se ia de 4 ori/zi. Se pune câte 1 g amestec de plante sub limbă, se ţine 20 min., apoi se înghite. Atenţie la revenirea din regim.
- Planta mărul-lupului, un antidot extrem de eficient al cancerului, experimentat de dl Pop Nicolae din Cluj. Dar atenţie! Mărul-lupului este o plantă toxică. Se va manevra cu grijă şi se va folosi numai pentru uz extern. Se mai numeşte remf sau cucurbeţica. Se fac băi de şezut şi clisme. Clismele se fac la două zile. Pentru acestea, se pot combina următoarele plante: 1 lingură rasă mărul-lupului, 1 lingură rădăcină de tătăneasă şi o lingură de muşeţel. Se face macerat la rece în 1/2 l apă, iar după filtrare se pune planta la fiert în 1/2 l apă până scade la jumătate. Se lasă să se răcească. Se combină lichidele. Lichidul se ţine în intestin 10 min. Baia de şezut se face cu lichidul obţinut din combinarea maceratului la rece (o mână plante

în 2 l apă, 8 h) cu infuzia (planta rămasă după filtrare se opăreşte cu 2 l apă). Se stă cu şezutul în lichidul cald timp de 20 min.

- Decoct de tătăneasă din 1 lingură rădăcină/1 l apă. Se fierbe 1/2 h şi se mai lasă încă 24 h acoperit. Se beau 3-4 căni/zi şi, bineînţeles, se ţine regim.

1. *Băi de şezut*: În 2 l apă se pun 2-3 pumni de planta mărul-lupului. Se lasă să se înmoaie câteva ore, după care se filtrează. Ceea ce rămâne de la filtrare se fierbe în 2 l apă circa 20 min. (până ce apa devine aproape neagră). Se lasă decoctul să se răcească, până devine călduţ, după care se combină cu apa în care s-a înmuiat planta înainte. Baia de şezut se face într-un lighean, timp de 20 min. Zona bazinului trebuie complet scufundată în lichid. După ce se pune extractul în lighean, se adaugă apă fierbinte pentru a potrivi temperatura, ca să fie caldă. În cazul celor operaţi, pentru cicatrizare rapidă, se face minim o baie la 2 zile. Se pot face şi băi complete, care vor stimula capacitatea de apărare a întregului organism.

2. *Clisma*

Prepararea extractului: În 250 ml apă se fierbe 1 lingură de plantă mărunţită, timp de 30 min. După ce se răceşte decoctul, se adaugă o linguriţă de seminţe de in, care se lasă să se macereze timp de 2 h, după care se filtrează.

Administrarea: Se introduc în anus 30 ml din acest extract, cu ajutorul unei pere de cauciuc sau cu o seringă fără ac.

Acest tratament se aplică zilnic. Se poate face extractul şi fără seminţe de in, care au rolul de a proteja mucoasele şi de a evita astfel apariţia reacţiilor iritative. Se va ţine obligatoriu regim alimentar. Vezi „Sfaturi pentru cei grav bolnavi". Pentru detalii, vezi revista *Formula AS* nr. 357/12 aprilie 1999.

Cancerul laringelui, esofagului, palatal al buzelor, limbii, ganglionilor cervicali

În declanşarea formelor de *cancer al laringelui* factorii preponderenţi sunt:

- nitrozaminele folosite pentru a da gust şi calitate alimentelor sau drept conservanţi alimentari;
- deficitul de vitamine (riboflovina);
- consumul cronic de alcool;
- tutunul.

- Se pot face clătiri ale gurii şi gargară (cu atenţie, să nu se înghită) cu tinctură de arnică + mărul-lupului (în proporţii egale) + (1/2-1/4) apă. Tratamentul de minim 3 luni este bine să se facă sub supravegherea unui specialist în mărul-lupului. O altă variantă de gargară: ceai de mărul--lupului, tătăneasă şi muşeţel. La două zile se pot face şi clisme cu acest ceai. Vezi tratamentul cu mărul-lupului la „Cancer intestinal".

În *cancerul buzelor* apar pete albe mai ales în interior, apoi se formează noduli.

În *cancerul gâtului* apare răguşeală mai mult de o lună cu modificarea glasului, greutate în înghiţire şi respiraţie, senzaţie de ceva străin în gât.

- Pentru *cancerul gâtului* se mestecă câte o linguriţă de pulbere de Brusture (Arctium lappa) de 3 ori/zi, apoi se înghite cu apă călduţă. La aceleaşi ore se bea şi ceaiul I indicat la „Cancer genital şi mamar" *Formula AS* (din septembrie 1997) cu menţiunea că se înlocuieşte coada-calului cu floare de lumânărică.
- Pentru *cancer în cerul gurii*: drăgaică proaspătă, mărunţită se opăreşte (o linguriţă cu vârf de plantă la o cană cu apă). Se clăteşte zilnic gura şi se face gargară cât mai adânc, apoi se scuipă ceaiul. Se foloseşte zilnic circa 2 l ceai. Din 2 în 2 gargare, se poate bea câte o linguriţă de ceai. După ce dispare tumoarea, se va bea timp de câteva luni un ceai depurativ (cu efect de împiedicare a formării cancerului).
- Ceai depurativ: 300 g gălbenele (filimică), 100 g coada-şoricelului, 100 g urzică. Se bea câte o înghiţitură la fiecare 20 de minute.

Cancerul cavităţii bucale apare ca o ulceraţie neregulată, cu margini dure, neregulate, sângerânde. Se extinde progresiv. Se întâlneşte de obicei la nivelul limbii sau al mucoasei obrajilor. În cancerul limbii apar întâi pete albe pe părţi apoi noduli care sângerează.

- V.O. Paşcanu recomandă macerat de vâsc (de stejar – la bărbat, de măr – la femeie), se bea zilnic o cană în 3-4 reprize.
- Se prepară 2,5 l macerat de nalbă proaspătă (prin uscare îşi pierde 1/3 a forţei curative – 1 linguriţă/1 cană – a doua zi se încălzeşte şi se păstrează în termos); 4 ceşti cu ceai sunt băute înghiţitură cu înghiţitură, 6 ceşti sunt folosite pentru gargară. Resturile de nalbă se încălzesc seara cu puţină apă. Plantele se amestecă cu făină de orz şi se încălzesc din nou. Terciul cald este întins pe o bucată de pânză, cu care se înfăşoară zona laringelui. Se mai leagă deasupra o bucată caldă de pânză. După prima compresă se simte o uşurare, iar după a 4-a sau a 5-a, revine vocea pierdută.
  La fel se procedează în *cancerul esofagului*. Pe lângă compresele calde de terci de orz, se pun noaptea şi comprese cu aburi de coada-calului şi se face gargară cu drăgaică proaspătă.
- Rudolf Breuss recomandă ceai de pătrunjel de câmp (42 zile). Se face gargară de două ori, a treia oară se înghite. Se repetă de mai multe ori/zi. Se fierbe o lingură pătrunjel (*pimpinella*) într-o ceaşcă de apă timp de 3 min. Acest ceai mi-a fost recomandat de **Valeriu Popa** când m-am întors de la Voineasa cu 2 noduli la gât. Acolo consumasem pătrunjel sălbatic care antrenase în felul acesta toxinele din corp spre exterior. Ca să scap de noduli, trebuia să continuu cu această gargară.
- Suc de legume: sfeclă roşie (400 g), morcov (100 g), ţelină (100 g), care se pot amesteca.
- În revista *Formula AS* nr. 318/6 iulie 1998 se dau reţete cu care s-a obţinut vindecarea, pe bază de tătăneasă. Dl Ovidiu Bojor, dr. farmacist, ne atrage atenţia asupra toxicităţii acestei plante. Eu recomand să se ia legătura cu persoanele care au dat reţetele. Iată reţetele:

1. Se face macerat din 300 g rădăcină de tătăneasă culeasă primăvara sau toamna (atunci este activă alantoina împotriva cancerului) rasă în 1 kg miere. Se amestecă zilnic cu 1 lingură de lemn. După 3 săptămâni, se consumă. Se ia zilnic câte o linguriţă, între mese, în aşa fel ca preparatul să rămână pe gât. Este şi bun cicatrizant. Să nu se uite regimul alimentar şi cura de ulei frecat dimineaţa în gură.

2. Macerat din 300 g usturoi pisat; 500 g rădăcină de tătăneasă rasă; 200 g drăgaică (sânziene) tăiată mărunt; 50 g propolis solid mărunţit, 1 l vodcă de 48°. Se lasă la macerat 10 zile. Se strecoară şi se bea din el câte o linguriţă mică (de copii), de 3 ori/zi. Se va bea încet, pentru a spăla bine gâtul.

- Urinoterapia. Dimineaţa se ia din partea de la mijloc cam 100 ml urină, care se bea cu înghiţituri mici.
- Zilnic gargara cu 1-2 l/zi infuzie de sânziene alternat cu infuzie de nalbă, gălbenele.
- Se unge pielea gâtului cu alifie de gălbenele şi se aplică compresă cu terci de frunze proaspete de pătlagină (eventual şi brânca ursului) frecate cu puţină sare. (Această reţetă este luată din *Formula AS* nr. 143. Vezi observaţia referitoare la tătăneasă – O. Bojor.)
- Macerat cu 1 linguriţă din planta „caşul popii" într-o ceaşcă cu apă rece. Se ţine noaptea şi a doua zi lichidul se încălzeşte, se strecoară şi se toarnă în termos. Se beau 4 căni, înghiţitură cu înghiţitură în 24 h, iar cu 6 ceşti se face gargară (tot 24 h). Resturile de plantă se amestecă cu puţină apă şi făină de orez, se face un terci care se încălzeşte. Se aplică pe o cârpă de in apoi se leagă în jurul gâtului şi se leagă cu un fular. Alternativ se aplică comprese cu flori fierbinţi de drăgaică (se scufundă puse în sită în apă fierbinte); se face gargară cu ceai de drăgaică (1 linguriţă/1 cană).
- Pentru *cancerul limbii* – gargară cu infuzie de drăgaică proaspătă (1 linguriţă/1 cană). Se bea din când în când câte o gură de ceai. Umflăturile se retrag, durerile cedează din ziua a 4-a sau a 5-a.

Cancerul oaselor

Osteomul este tumora benignă compusă din ţesut osos.

Osteosarcomul este tumora malignă a ţesutului osos. Se întâlneşte în special la tineri, în extremitatea distală a femurului (osul coapsei), extremitatea proximală a tibiei şi humerusului. Produce distrucţia osului afectat. Se formează ţesut osteoid, cu sau fără depunere de calciu.

Apar noduli, umflături, dureri. Des se întâmplă fracturi.

- Se beau zilnic 4 ceşti ceai de coada-şoricelului (are efect favorabil asupra măduvei osoase – funcţie hematopoietică) + 2 ceşti ceai de gălbenele + 2 ceşti ceai de urzici (depurativ). Plantele să fie cât mai proaspete. La 1 cană apă, 1 linguriţă plantă. Se bea cu 1/2 h înainte şi după fiecare masă câte 1 lingură bitter suedez în 1/2 cană ceai; ceai de tătăneasă.

- Se fac frecții cu tinctură de coada-șoricelului, tinctură de tătăneasă (cantitate mică, fiind toxică) și bitter suedez, de mai multe ori/zi.
- În *Formula AS* din noiembrie 1997, am întâlnit următoarea recomandare: se ia câte o linguriță de gaz distilat, dimineața și seara, cu 1/2 h înainte de masă; se aplică terci de fagure, pelin, țuică.
- În caz de tumoră osoasă benignă se recomandă cartilajul de rechin. Acesta conține 2 proteine: angiotensina și endostatina, care blochează formarea de vase capilare ce alimentează tumora. De asemenea, conține un steroid (squalamina) care acționează la nivelul articulațiilor, ajutând la formarea cartilajului și eliminând durerea. Se poate asocia cu oligoelementul fluor (cu prudență) sau cu produsul „Fluocalcin", favorizând formarea țesutului cartilaginos consolidat. Se mai bea infuzie de coada calului, care are rol fixator.
- Produsele naturiste tibetane: Chitozan, Cordiceps, Ican, Holican, Izoflavon, produse de Compania Tianshi.

Cancerul ochilor

- Zilnic se bea o ceașcă de ceai de silur rece, înghițitură cu înghițitură.
- Ceai de rostopască: 2 lingurițe/100 ml apă. Planta se pune când apa fierbe și se lasă să clocotească 5 min. la foc mic. Se lasă să se răcească. Se pun comprese calde la ochi, de 2-3 ori/zi. Se repetă zilnic cu ceai proaspăt. Tratamentul durează cel puțin 2 săptămâni.
- Se pun cataplasme cu foi de varză (verzi) zdrobite cu sticla.
- Comprese cu bitter suedez pe pleoapele unse cu alifie de gălbenele.
- Programul nutrițional „Carotenoid-Flavonoid-Cruciferous" crește imunitatea. Se procură prin distribuitori autorizați GNLD.

Cancerul pancreasului și al splinei

- ca la „Cancerul intestinelor".
- Rudolf Breuss indică 1 l ceai de salvie; fețe calde cu infuzie de flori de fân, decoct 10 min. de coada-calului sau paie de ovăz.
- Macerat de vâsc de stejar la bărbat și de măr la femeie, o cană/zi băută în 3-4 reprize (V.O. Pașcanu).

Cancerul pielii

Tumorile epiteliale maligne se denumesc carcinom sau epiteliom. Țesutul neoplazic este albicios-gălbui, cu aspect slăninos sau cu o consistență dură. Sunt neoformații nodulare, ulcerate sau infiltrate, difuze.

Apare de cele mai multe ori la față sau la buze, sub forma unei mici ulcerații cu margini neregulate care se extinde și produce sângerări. 84% din cancerele pielii au fost depistate la persoanele blonde (razele ultraviolete având probabil un rol).

Cancerul pielii are legătură cu pigmentul epidermei (atenție la persoanele blonde) și de modul în care o protejăm la aer de radiații ultraviolete puternice.

Se schimbă culoarea pielii, apar umflături, sângerări, pete în podul palmelor şi tălpi.

- O cană pe zi cu macerat vâsc de pin. Se bea în 3-4 reprize.
- Se amestecă următoarele pulberi: o linguriţă brusture cu scaieţi (*Arctium lappa*) + 2 linguriţe cu trei-fraţi-pătaţi + 2 linguriţe cu coada-calului + o linguriţă cu rădăcină şi frunze de urzică. Se înmoaie pulberea cu 1/2 l apă, de seara până dimineaţa, apoi se filtrează şi maceratul se pune deoparte. Plantele care rămân după filtrare se fierb 30 de minute la foc mic, în 1/2 l apă. Se amestecă maceratul cu decoctul răcit şi se păstrează la rece. Se bea de 4 ori/zi câte o jumătate de pahar, înainte de masă.
- Dacă e o boală malignă încă închisă a pielii, Rudolf Breuss spune să se folosească tamponarea cu suc de rostopască (1/2-1 cm). Dacă suprafaţa este mare, se tamponează doar marginea. Iarna se foloseşte pentru tamponări infuzie călduţă de rostopască. Nu se ating răni deschise.
- Dacă boala este deja o rană deschisă, rău mirositoare, se fac spălări alternative cu infuzie călduţă de coada-calului şi cu ceai de nalbă obţinut în extract rece. Marginile rănilor sunt unse cu suc de rostopască şi apoi cu alifie de filimică (gălbenele). Se face terci de frunze de pătlagină care se pune direct pe rana deschisă. Noaptea se pot pune comprese cu infuzie de coada-calului şi nalbă.
- Se beau 4 ceşti cu ceai de urzică, ventrilică, gălbenele şi coada-şoricelului în părţi egale (1 linguriţă/1 cană apă) sau 100 g ceai de urzică, 300 g gălbenele şi 100 g coada-şoricelului.
- Dacă suprafeţele deschise sunt multe, se fac băi complete cu coada-calului şi nalbă sau cimbru.
- Dacă sunt boli maligne cu pete bine delimitate, închise la culoare, asemănătoare unor cruste, se ung cu suc de drăgaică. Alifia de drăgaică (sânziene) se face amestecând suc cu unt.
- Cataplasme cu esenţă de gălbenele diluată cu apă fiartă şi răcită; alifie de gălbenele.
- Decoct din următorul amestec: 15 g coada-şoricelului, 10 g gălbenele, 15 g frunze nuc, 15 g trei fraţi pătaţi, 30 g coada-calului, 10 g urzică, 5 g lăsnicior, 20 g brusture. Se fierb în 1,5 l apă, timp de 30 min., se lasă la infuzat 15 min. şi se strecoară. Se beau 50 ml de 3 ori/zi, înainte de masă. Extern: dacă nu sunt leziuni, se aplică tinctura de arnică, apoi alifie de tătăneasă, plop negru, gălbenele şi cetină de negi (cartea *Vindecarea cancerului şi a bolilor de piele prin metoda Marcu*).
- Ungerea zonei cu ulei de ricin, după care se aplică o compresă cu apă călduţă (38-40°C) timp de 30 min. Astfel uleiul intră în piele şi drenează zona. Apoi, se spală uşor cu apă şi săpun pentru a îndepărta substanţele toxice ce rezultă în urma drenării. Se revine asupra tratamentului a doua zi (Revista *Formula As* nr. 388).
- Bitter suedez, comprese cu varză strivită, sucuri de legume şi fructe.

- Rețetă din Germania (Bavaria) – comprese pe locul afectat cu frunze proaspete de toporași (violete) strivite cu un bătător sau cu sticla și aplicate min. 1 h zilnic.
- Dacă nu sunt leziuni care să usture, se pun comprese o dată/zi cu tinctură de arnică + mărul-lupului, în proporții egale (sub supravegherea unui specialist). După 2 ore se unge cu tinctură de propolis. Altă variantă : zilnic cataplasmă cu tătăneasă și mărul-lupului. La 2 zile se fac și clisme cu mărul-lupului.
- Tinctură de muguri de plop negru (compresă 2 h) și apoi unguent de muguri de plop.
- Produsul „Heritage Cat's Claw" (Gheara Mâței) este un stimulent al creșterii imunității și poate ajuta la prevenirea și ameliorarea cancerului de piele. Este extras din planta Uncaria tomentosa care crește în jungla amazoniană din Peru. Principiile active din plantă stimulează fagocitele, inhibă inflamația și protejează împotriva fotomutagenezei (factorilor cancerigeni) induse de ultravioletele nocive de la orele amiezei.

Cancerul la plămâni

Este o formă frecventă de cancer care produce tuse cu expectorații sanguinolente, rar hemoptizii, dispnee, senzație de opresiune toracală, uneori junghiuri. Întâi tusea este uscată, apare răgușeală și senzație de plămân încărcat. Culoarea sputei este ca pelteaua de coacăze. Bolnavul slăbește. Cel mai important factor cancerigen este fumatul. Contează cantitatea de țigări fumate pe zi, dar se îmbolnăvesc și cei care nu fumează dar stau în mediu cu fum de țigară. Agentul principal din țigară care este vinovat este benzpirenul. Agenții cancerigeni provin atât din tutun, cât și din foița de țigară. Alți factori favorizanți sunt inhalarea unor substanțe nocive și poluarea aerului atmosferic cu substanțe cancerigene (fum eliminat prin coșurile fabricilor, gaze de eșapament).

Are o evoluție rapidă cu răspândire la distanță.

- Macerat de vâsc de pin, atât la bărbat cât și la femeie. Se bea o cană/zi în 3-4 reprize. Este bun și pentru nas (V.O. Pașcanu).
- Pentru tumoră la pleură :
  – se interzice fumatul, alcoolul, cafeaua. Se ține regim alimentar axat pe legume și fructe ;
  – ceai de trifoi roșu, rădăcină de brusture, rădăcină de păpădie, în părți egale – 3 căni/zi ;
  – infuzie de năpraznic (geranium robertianum) numit și „ciocul cucoarei", priboi, sovârf, care este un remediu sigur în toate tipurile de cancer – mai ales în afecțiuni inflamatorii și tumorale ale plămânului și pleurei ;
  – gelul pur de aloe vera – regenerează organele interne, detoxifică organismului.

Medicina tradițională chineză recomandă sucul de usturoi (câte 10-30 ml, de 2 ori/zi) și infuzia din 9 g lemn-dulce (Radex liquiritia) la 200 ml apă. Se beau 3 căni/zi. Aici nu sunt bine lămurită. Presupun, după denumirea latinească,

că este vorba despre altă specie de plantă decât „lemnul dulce" folosit în rețetele noastre tradiționale, despre care s-a atras atenția că nu este indicat celor cu predispoziție la tumori.

- Se beau 4 cești/zi de ceai de coada-șoricelului, iar dimineața și seara, cu 1/2 h înainte de masă, ceai de coada-calului. Se face macerat de rădăcini de obligeană (1 linguriță rădăcină/1 ceașcă apă – se lasă 12 ore). Lichidul de la macerat se amestecă cu ceai de coada-șoricelului și, în timpul zilei, se mestecă rădăcini de obligeană. Apoi, rămășițele se scuipă. În caz de crize dureroase, se aplică noaptea comprese cu aburi de coada-calului (planta pusă în strecurătoare deasupra aburilor dintr-o oală cu apă care fierbe). Plantele fierbinți și moi se pun într-o pânză de in care se aplică pe locul dureros. Ziua, se pun timp de 4 h comprese suedeze pe regiunea pulmonară, eventual și pe spate.
- Rudolf Breuss indică : ceai călduț de pătlagină (2 l/zi), mușchi de piatră de munte, plămânărică, lumânărică și iederă. La tuberculoză se mai înghit o dată/zi semințe de pătlagină.
- Urinoterapia (100 ml din urina de dimineață, dar cea de mijloc), borș de tărâțe.

Am mai atras atenția pe parcursul cărții că tătăneasă are un grad mare de toxicitate, deci necesită prudență în folosire. Dar rezultatele bune pe care le-a dat în vindecarea cancerului mă determină să reproduc din revista *Formula As* nr. 354/22 martie 1999 rețeta dată de dl Sandu Cornea din Brașov. Rămâne la latitudinea dumneavoastră dacă o veți experimenta.

Rețeta este practicată în Kirghizstan și confirmată de Institutul de Oncologie din Moscova. Iată rețeta : 1,5 kg rădăcină de tătăneasă mărunțită prin mașina de tocat carne, se amestecă cu 2,2 kg miere de albine (flori de salcâm) și 3,5 l de vin roșu de 13-18°. Preparatul se pune în borcan de sticlă, se închide ermetic și se păstrează 5 zile ferit de lumină. Mod de întrebuințare :

Se ia câte 1 linguriță, de 3 ori/zi, înaintea meselor principale, cu 2 h mai devreme, timp de 5 zile, apoi iar câte 1 linguriță, înaintea meselor principale, dar numai la 1 h, timp de 2-3 săptămâni, iar dacă se poate chiar 1-2 luni. Același amestec, în aceleași doze, dl Sandu Cornea le recomandă și în alte boli : gripă, angină pectorală, amigdalită, tromboflebită, eczeme, scleroze, astenie, reumatism etc.

Cancerul rinichiului, vezicii

Apare sânge în urină, dureri, umflături în partea inferioară a abdomenului, scădere în greutate.

- Pentru cancer la vezica urinară, V.O. Pașcanu recomandă 3-4 căni/zi ceai (infuzie) de flori de salcie și o cană cu macerat de vâsc, de stejar la bărbat și de măr la femeie, băut în 3-4 reprize.
- Pentru protecția căilor urinare :

– infuzie de urzică-moartă albă (15 g) şi coada-şoricelului (5 g) la un litru de apă. Se beau 2-3 căni/zi timp de 4-6 săptămâni, cu 2 săptămâni pauză.

- D-l Adrian Stoenescu din Bucureşti (Drumul Taberei) recomandă (în *Formula AS* nr. 419) smochinele proaspete, care conţin „ficoină" cu efect antineoplazic şi antihelmintic. Se poate face şi compot din 100 g smochine uscate, mărunţite, la un litru de apă. Se poate îndulci cu miere. Compotul se bea 4 zile pe săptămână, câte 250 ml/zi.
- Pentru scleroza renală: splinuţă renală, drăgaică, urzică-moartă albă şi galbenă, 4 ceşti/zi, băute încet. Se adaugă 3 linguri de bitter suedez.
- Se fac băi de şezut cu coada-calului, peste noapte comprese cu aburi de coada-calului, iar ziua, comprese cu ierburi suedeze pe rinichi.
- Se bea lapte de troscot, 3-4 ceşti/zi. Se pune peste 1 linguriţă cu vârf de troscot lapte clocotit, se lasă 1/2 min. şi se bea cald, în înghiţituri mici.
- Pentru *cancerul de vezică* pufuliţă cu flori mici. Vezi preparare ceai la „Cancer la testicule şi prostată".

Cancerul sângelui (leucemia) – *Afecţiune malignă a sângelui. Se manifestă prin sintetizarea unui număr mare, incontrolabil de globule albe de către măduvă sau organele limfatice.*

Are loc o proliferare autonomă, tumorală a celulelor hematoformatoare din măduva osoasă, ficat, splină, ganglioni şi ţesutul reticulo-endotelial. Uneori, leucocitele (globulele albe adulte) produse în exces în aceste organe nu pătrund în sânge sau pătrund puţin. Leucocitele sunt de mai multe tipuri. Cele provenite din măduvă sunt polinucleare; monocitele sunt din sistemul reticulo-endotelial iar limfocitele din sistemul limfatic ganglionar. Rolul limfocitelor este de a apăra organismul de toxiinfecţii. Rănile se vindecă greu.

Cauzele leucemiei pot fi: radiaţiile, de natură virotică sau toxică (benzen). Leucemiile sunt mai frecvente la tineri. Apar: transpiraţie, slăbire, astenie, dureri osoase, mărirea ganglionilor limfatici, a splinei, a ficatului, complicaţii infecţioase şi hemoragice. Aceasta este forma cronică, de lungă durată. În forma acută, care duce la moarte în câteva săptămâni, apare febră mare, astenie, hemoragii, ulceraţii în gură, faringe, alte mucoase. În sânge sunt numai leucocite tinere. Globulele albe se înmulţesc mult (de la 4.000-8.000 – adulţi, 10.000 – copii – la 500.000/1 mm^3 sânge), iar cele roşii se suprimă (anemie).

- Maria Treben scrie că ceaiul din planta coada-şoricelului este singurul ceai care regenerează globulele roşii din măduva spinării.
- Se vor bea sucuri de:
  – suc de mere
  – morcov, sfeclă, păpădie, gulie, lăptucă, spanac.
- Dr. Bircher Benner recomandă următoarea reţetă în regim de crudităţi: 100 g varză + 470 g sfeclă + 5 g usturoi + 330 g ardei + 25 g ceapă + 50 g miere. Cantităţile sunt date în grame doza de suc. Această reţetă este valabilă pentru tumorile maligne în general.
- Suc de sfeclă + morcov + mere – 500 ml suc/zi.

- 1 l/zi – ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate") + 1 l/zi – ceai de pulbere de coada-calului + troscot + urzică + sunătoare (se prepară la fel ca ceaiul de năpraznic).

Un medic chinez din Shanghai, dr. Wang Zheng, a administrat un derivat al vitaminei A, prezent mai ales în morcovi – acidul retinoic – care are capacitatea de a constrânge celulele leucemice să-şi regăsească funcţiile normale. Din 1986, 90% din pacienţi s-au vindecat. O echipă de medici franco-chinezi perfecţionează metoda, încercând s-o extindă şi la alte tipuri de cancer.

- Păstura (polen + lăptişor de matcă – este hrana puietului din stup). Se ia 1 linguriţă dimineaţa, pe nemâncate.
- Masarea zonelor reflexe ale punctelor limfatice, amigdale, splină. Se schimbă regimul alimentar pentru restabilirea echilibrului metabolic.
- Se beau 2 l ceai din: 20 g ventrilică, 25 g drăgaică, 25 g coada-şoricelului, 20 g pelin, 30 g mlădiţe de soc, 30 g gălbenele, 30 g rostopască, 30 g urzică, 15 g sunătoare, 15 g rădăcini de păpădie, 25 g barba-popii (1 linguriţă/1 cană).
- Întrucât cauza bolii poate fi splina, mai trebuie băute 6 înghiţituri de ceai de obligeană (macerată la rece), înainte şi după masă câte o înghiţitură.
- 3 linguriţe bitter suedez în ceai, înainte şi după masă cu câte 1/2 h.
- Comprese cu ierburi suedeze 4 h pe regiunea ficatului şi a splinei; comprese cu aburi de coada-calului. Se ţine regim alimentar.
- Se bea suc din rădăcini de nalbă de pădure (*Malva silvestris*).
- Se bea decoct din boabe de grâu, porumb, ovăz, secară şi mei. Obligatoriu cerealele nu trebuie să fie tratate chimic. Se ia câte o lingură din fiecare soi de grăunţe şi se pune la fiert în 2 l apă. Pe parcurs, dacă este necesar, se mai adaugă apă fierbinte, astfel ca, în final, când cerealele au fiert, să rămână 1 l de lichid. Se strecoară şi se beau câte 2-3 pahare/zi, dimineaţa, la prânz şi seara.
- Terapeutul (farm.) Vasile Popa a vindecat folosind „Multifruct total forte", „Proteinveg nr.1", 2 pahare/zi cu suc de pătrunjel+sfeclă roşie+morcovi şi regim alimentar. În 4 luni s-a produs vindecarea.
- **Valeriu Popa** recomanda consumarea de orz sau arpacaş pisat şi înmuiat cu zer de lapte + 1 gălbenuş crud şi seminţe de dovleac. Se înmoaie în apă de mare sau apă de izvor pentru a fi mai hrănitoare.
  Vezi şi reţeta nr. 2 pentru leucemie de la „Cancer – generalităţi".

Cancerul stomacului

Cancerul gastric, cel mai frecvent, produce dureri ale stomacului. Se deosebeşte de ulcer deoarece nu este sincron cu alimentaţia, ci are un caracter neregulat şi progresiv. Apare cu: scăderea greutăţii, pierderea poftei de mâncare (în special pentru carne), greţuri şi vărsături cu aspect de drojdie de cafea, scaun negru, dureri. Factorii care favorizează apariţia *cancerului gastric* sunt: alimentaţia, tutunul şi alcoolul, la care se adaugă stresul, un element esenţial în toate tipurile de cancer. Aproape 77% dintre bolnavii de cancer gastric au consumat carne grasă prăjită. Trebuie atenţie în alimentaţie deoarece

abuzul de grăsimi prăjite concomitent cu lipsa produselor lactate întăresc împreună factorii favorizanţi ai cancerului. Grăsimile prăjite provoacă tulburări secreţiei gastrice (cu acţiune cancerigenă), iar lipsa de colină din lapte cu acţiune protectoare asupra mucoasei stomacului, accentuează aceasta. Se mai adaugă şi alţi factori favorizanţi cum ar fi modul iraţional de pregătire a alimentelor, mese neregulate, stres, dentiţie proastă etc. În plus, 92% din bolnavii de cancer gastric sunt vechi fumători, iar 42% alcoolici.

- Macerat de vâsc, de stejar la bărbat şi de măr la femeie, 1 cană/zi, în 3-4 reprize (V.O. Paşcanu).
- Se indică, în caz de crize dureroase, comprese cu aburi de coada-calului aplicate pe stomac (noaptea) şi comprese cu bitter suedez (ziua) ; comprese cu decoct de scuturătură de fân (2 h).
- În caz de cancer fără metastază, se bea ceai de pelin şi sânziene.
- Infuzie din amestec în părţi egale de : coada-şoricelului, sunătoare, turiţă mare şi coada-calului (2-3 linguri/1 l apă). De asemenea, este eficient maceratul de obligeană (vezi la „Gastrită hiperacidă").
- Să se facă tratament cu produse apicole : miere, propolis, apilarnil, lăptişor de matcă, polen etc.
- Se bea 1 1/2 l ceai din : gălbenele + urzică (indicat, proaspete, în cantităţi egale). Ceaiul se bea încet, pe parcursul zilei ; ceai de pelin sau ţintaură (infuzie 3 min.). Dacă sunt nervi la stomac, Rudolf Breuss recomandă să se bea ceai de odolean fiert 3 min. şi amestecat cu pelin.
- În cancerul gastric incipient ajută sucul proaspăt de măcrişul-iepurelui, 3-5 picături în ceai.
- Suc de urzică, păpădie, coada-şoricelului şi pătlagină – se ia o dată pe oră câte o înghiţitură.
- Se recomandă consumul de suc de frunze de varză.
- **Valeriu Popa** recomanda, în caz de tumori abdominale, să se bea zer.

Cancer la testicule şi prostată

- Ceaiul de pufuliţă se prepară prin macerare (4 linguriţe pulbere /1/2 l apă, de seara până dimineaţa) şi infuzare (planta rămasă după filtrare se opăreşte cu încă jumătate de litru de apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească). Se amestecă cele 2 extracte. Se beau câte 3 căni/zi, pe stomacul gol, timp îndelungat. Ceaiul are efecte imunostimulente şi antitumorale asupra aparatului genital şi a celui urinar.
- Pedicuţă, ulei sunătoare, ulei de măghiran – frecţii, ceai de pufuliţă.
- Se recomandă comprese cu coada-calului, alifie de gălbenele, apoi comprese cu bitter suedez.
- Rudolf Breuss recomandă : 2 ceşti infuzie rece de răchiţică ; 1/2 ceaşcă suc de legume înaintea meselor, băut încet. După 42 de zile cu suc şi ceai, un regim uşor timp de 2-4 săptămâni (supă de fulgi de ovăz, de zarzavat, legume, de 3 ori/zi tablete bio-fortifiante cu drojdie). Cura este eficientă şi

în artrită, artroză, coxartroză, osteoporoză. Atunci se bea și ceai de salvie, ceai pentru rinichi. Ceaiurile se beau neîndulcite. La 3-4 zile, se fac băi cu coada-calului, flori de fân sau paie de ovăz. Sucul de mere se bea singur, fără legume. Nu se iau medicamente, nu se fac raze.

- Ceai de năpraznic (sovârf, priboi) – *geranium robertianum*. Se folosesc 2 linguri plantă/500 ml apă – nu mai mult, altfel devine toxică. Se fierbe 10 minute la foc mic. Se bea câte o cană de 3 ori/zi, înghițitură cu înghițitură. Maica Sofronia de la Agapia a vindecat astfel cancerul.
- Se beau 3 căni/zi cu decoct 20 minute (scade lichidul la jumătate) din 2 lingurițe pulbere de rădăcină tătănească la 500 ml apă. Se face și o tinctură de tătănească din 20 g de rădăcină tăiată mărunt, acoperită cu 90 ml alcool de 70°. Se lasă 10-15 zile, agitându-se din când în când. Se iau câte 10-20 picături înainte de masă (*Formula AS* nr. 34).
- Tratament cu petrol distilat: dimineața, pe stomacul gol, se ia o lingură de petrol. Timp de o oră nu se mănâncă. Bolnavul se culcă pe partea dreaptă, stă 10 min., apoi pe partea stângă, tot 10 min. Această mișcare se repetă de 1-2 ori. Seara va mai înghiți, după cină, o linguriță de petrol. Poate dormi în orice poziție. Tratamentul durează 5 săptămâni. Rezultatele încep să apară după 10-12 zile. Nu se bea alcool. Seara se bea o lingură de ulei de dovleac.
- Produsele apicole: polen (10 g după fiecare masă principală – total 30 g) și miere, minim 3 luni, în toate formele de cancer.
- Petrol medicinal „Micogenil".
- Vedeți și rețeta din *Formula AS* nr. 330 referitoare la cancerul ganglionilor limfatici și al testiculelor.

Dietă pentru cancer de prostată

- Bogată în fibre
- Bogată în soia
- Bogată în apă – 2 l/zi
- Bogată în fructe și vegetale 2 porții fructe + 4 porții vegetale/zilnic
- Redusă în grăsimi – minimum de grăsimi saturate; *nici o moleculă* de margarină
- Redusă în colesterol
- Redusă în alcool
- Redusă în cafeină

Zilnic:

- ceai verde
- 3 roșii coapte în puțin ulei de măsline de 5 ori/săptămână, deoarece conține lycopen concentrat, care este un puternic antioxidant, captează radicalii liberi și reglementează înmulțirea limfocitelor.
- 1 măr cel puțin zilnică
- 2 ori/zi: semințe de dovleac, floarea soarelui, miez de nucă, alune
- ceaiuri de sunătoare și gălbenele

- zilnic – soia. NU – Soy-Souce (sos de soia, are sare), Soybean oil, porc, vacă, ouă ; DA – peşte (nelimitat), eventual şi păsări de curte, alge marine.
- fructe şi vegetale de culori diferite : galbene, verzi, de culoare roşie (sfeclă) etc.

Unele substanţe devin carcinogene după activări metabolice-enzimatice. Astfel sunt hidrocarburile aromatice (bezantracen, dibenzantracen, benzopiren, metilcolantren). Mecanismul se exercită în special prin intermediul ADN, în special în carcinogeneza cu localizare scrotală şi pulmonară. După conversiuni metabolice, prin aceleaşi mecanisme acţionează şi o serie de amine aromatice şi azocoloranţi.

Produsul estrogenic DES (dietilstilbestrol) este capabil ca, pe lângă efectele sale favorabile în carcinomul prostatei, să genereze şi cancerul mamar al bărbatului (*Elemente de oncologie generală* – Trestioreanu). Testiculele criptorhide (lipsă) au frecvenţă mai mare la cancer, probabil prin temperatura intraabdominală mai ridicată (duce la dereglaj hormonal). Mecanismul de producere a cancerului din cauza hormonilor nu e bine cunoscut, dar se admite că ar fi vorba de mutaţii spontane şi anomalii cromozomiale petrecute în celulele „ţintă" endocrine, cu expansiunea şi diviziunea rapidă a unor clone până devin neoplazice. Cancerul testiculelor se caracterizează la început prin creştere de volum şi dureri.

În cancerul prostatei apar tulburări urinare, cu presiune scăzută a urinei, apare sânge în urină, anorexie, urinări dese noaptea, slăbire.

- Macerat de vâsc de stejar, o cană/zi, în 3-4 reprize (V.O. Paşcanu).
  Dl. Motoroiu Cristian, care s-a vindecat de această boală, recomandă în *Formula As* nr. 406 următorul tratament :
- Ceai din amestec în părţi egale din : coada-şoricelului, coada-calului, pedicuţă, gălbenele, pufuliţă. Se bea zilnic.
- Regim alimentar fără carne, grăsimi, conservanţi, alcool, tutun, cafea, oţet, zahăr.
- O dată la trei luni, cură de sucuri de legume, timp de 10 zile. Se beau zilnic : suc din 1 kg sfeclă roşie, 300 g suc de pătrunjel, 300 g suc de mere, 300 g suc de morcovi, 500 g suc de ţelină şi păstură de albine.
- O dată la 6 luni se face o cură de spânz : în 1,250 l apă fiartă se pun 7 linguriţe de spânz, se lasă să fiarbă 5 minute, apoi se strecoară. Se bea progresiv : prima zi o linguriţă dimineaţa, o linguriţă la prânz şi o linguriţă seara, crescând până la 20 de linguriţe în a douăzecea zi.
- Zilnic, infuzie cu vâsc.
- Pentru adenom de prostată : tinctură de propolis (30 g/200 ml spirt de 96°, macerate 30 zile). Seara, se iau câte 10 pic. cu miere timp de 10 zile, cu pauză de 5 zile. Concomitent, tot seara, se bea ceai neîndulcit (infuzie) de frunze de ulm (5-6 frunze/250 ml apă) timp de 10 zile cu pauză de 5 zile. Tratamentul se repetă.
- „Prostata forte" şi „Prostatin" (vezi la „Prostatită).
- Vezi tratamentul cu „mărul-lupului" de la „Cancer intestinal".

Medicamente pe bază de produse naturale – America – recomandate pentru cancer de prostată*
Prostatofort şi Cernitin Plus au aprobare de la Administraţia de droguri şi medicamente din SUA

PROSTATOFORT – SUA – distribuite din Bucureşti	PROSFORTE SVU	CERNITIN PLUS	PROSTAN MAX BIOCHEM	„DR. ATKINS" SUA 4 TABL.	PYGEUM AND SAW PALMETIC SOLARAY	SOLARAY PROSTATE DEFENSE	PROSTATE HEALTH	FLORA PRO ESSENCE	TRINOVIN NAT. ISOFLAVONES
Saw palmetto 160 mg	(4 : 1) 160 mg	...	100 mg	300 mg	320 mg berry oil	Berry oil 160 mg	Fruit 640 mg		
Pygeum African 40 mg	(30 : 1) 50 mg		100 mg	200 mg	100 mg dark extract				
Beta Sitosterol 25 mg	-	...							
Vit. E 30 i.u.	-	100 i.u.	200 i.u.	40 i.u.					
Zinc (as. Glutanate) 15 mg	15 mg		histidinate 50 mg	40 mg opti Zn	15 mg	20 mg	15 mg		
Pumlein Seed Oil 250 mg	(4 : 1) 100 mg				yes !	50 mg			
L-Alanine 50 mg	-		200 mg	250 mg	yes !				
L-Glutamic Acid 100 mg	-		250 mg	600 mg	yes !				
Glycine 100 mg	-		250 mg	400 mg	yes ! + cellulose				
Urtica dioica (urzica)	50 mg	-				100 mg	600 mg		
Lycopene	10 mg	-				2 mg	1% Tomato past		
Vit.D	100% 400 i.u.	-	Vit.A – 10000 i.u.						
Selenium	(71%) 50 mcg	-					100 mcg		
Copper	(25%) 500 mcg	-							

* Din cercetările d-lui prof. univ. Burstein (România)

PROSTATOFORT – SUA – distribuite din București	PROSFORTE SVU	CERNITIN PLUS	PROSTAN MAX BIOCHEM	„DR. ATKINS" SUA 4 TABL.	PYGEUM AND SAW PALMETIC SOLARAY	SOLARAY PROSTATE DEFENCE	PROSTATE HEALTH	FLORA PRO ESSENCE	TRINOVIN NAT. ISOFLAVONES
Cernitin polen	-	378 mg (20 : 1)	-						
Fhytosteron and Free	-	286 mg							
Parsley	-	-	75 mg						
Vit. C	-	-	250 mg						
Vit. B_1	-	-	25 mg						
Vit. B_2	-	-	30 mg						
Vit. B_6	-	-	20 mg	30 mg	20 mg pirotoxine				
Obs. 187106lei/ 6236lei/zi Preț lei sau $ (aprox. An 1999) -cost/zi sau capsulă nr. Capsule (tablete)	$18/60 tabl. ; 4740 lei/tabl.	$15,99/caps 0,40/ 6316 lei	$26,79/ 100 caps 8466lei/zi 2 caps/zi	$16/0,30/ 4474 lei/zi	$31,49- -4tabl/zi 0,26/tabl 4146lei/tabl 16584lei/zi	$31,49 3caps/zi 16584lei/zi	$22,95- -90tabl. 3tabl/zi 4029lei/zi	$19,9- -120 tabl. 1tabl/zi 3494lei/ zi/ tabl.	$24,95- -30tabl. 1tabl/zi 13140lei/zi

Tabelul a fost primit de la dl Burstein în anul 1999.

- Pentru adenom de prostată se foloseşte tinctura de pufuliţă, care se prepară astfel : într-un borcan umplut pe jumătate cu pulbere de pufuliţă se toarnă alcool de 70° până sus. Se închide bine şi se lasă la macerat 10 zile, apoi se filtrează şi se toarnă în sticluţe închise la culoare. Se ia de 4 ori/zi câte o linguriţă diluată cu apă, pe stomacul gol, minim 3 luni.

Cancerul tiroidei

- V.O. Paşcanu recomandă o cană pe zi cu macerat de vâsc de stejar la bărbat şi de măr la femeie. Se bea în 3-4 reprize.
- Se face gargară alternativ cu ceai de drăgaică şi de nalbă. Cu aceleaşi plante se pun comprese pe timpul nopţii, fie cu terci de plante proaspete, fie cu terci din resturile de la ceai, amestecate cu făină de orz ; se aplică comprese cu aburi de coada-calului (2 h) şi comprese cu bitter suedez (4 h) ; se bea 1,5 l ceai din : gălbenele + coada-şoricelului + urzică (în părţi egale). Ceaiul se bea încet, pe parcursul zilei. Se adaugă 3 linguri bitter suedez şi se bea înainte şi după masă ; decoct 10 min. din seminţe măcinate de moţul-curcanului (1 linguriţă/cană – 3 căni/zi) + cataplasme ; infuzie de turiţă ; pulbere de pelinariţă – 3 linguriţe/zi cu apă + miere ; cataplasme cu crizanteme (frunze şi flori) zdrobite + piper măcinat (1 parte crizanteme/2 părţi piper) + puţină sare grunjoasă.
- Se face cură cu argilă şi se aplică cataplasme cu argilă.
- Se iau 3 linguriţe pulbere de ghimpe/zi, timp de 3 săptămâni, cu 10 zile pauză.

ÎMBĂTRÂNIREA (SENESCENȚA)

Longevitatea este determinată atât de factori ereditari, cât şi de factori interni sau externi. La uzura organismului, se mai adaugă singurătatea cauzată, printre altele, şi de ieşirea la pensie. Poate să fie diferenţă destul de mare între vârsta biologică şi cea cronologică. Lipsa de griji morale şi materiale poate influenţa longevitatea.

După 56 de ani corpul fizic se degradează, corpul eteric (care dă viaţă şi voinţă de viaţă) devine tot mai slab dar corpul astral (gândirea, procesele psihice) devine mai puternic. Omul vârstnic devine valoros din punct de vedere spiritual, îmbătrânirea biologică şi psihică trecând pe plan secundar. Dacă planul spiritual este reprezentat de Divinitate, această perioadă va fi acceptată uşor, dispărând teama de moarte şi trecând mai uşor prin suferinţă.

Din punct de vedere fizic, după 60 de ani apar modificări morfofuncţionale la nivel tisular şi celular. OMS dă următoarea clasificare:

- 45-59 ani – vârsta medie
- 60-74 ani – vârstnic
- 75-89 ani – bătrân
- peste 90 ani – longeviv

În fond, consider că nu vârsta contează şi că bătrâneţea este un sentiment şi la unii devine o acumulare de experienţă şi înţelepciune.

Deoarece se produc modificări în organism metabolice şi digestive, trebuie acordată o mai mare atenţie regimului alimentar.

Metabolismul bazal scade, glucidele sunt mai greu suportate, creşte colesterolul şi tensiunea, ţesuturile se regenerează mai greu, se demineralizează oasele, scad secreţiile digestive, peristatismul intestinal este diminuat etc. Raţia de calorii (2400 calorii la bărbaţi şi 2100 calorii la femei) nu trebuie depăşită deoarece necesarul de elemente calorice (proteine, lipide, glucide) scade o dată cu trecerea anilor. Dar, o dată cu vârsta, creşte necesarul de biocatalizatori şi oxidanţi naturali. Aceştia inhibă reacţiile de formare a radicalilor liberi, cei care omoară celulele noastre. Radicalii liberi generaţi de propriul metabolism sau din surse nocive (aer poluat, alimente chimizate, alcool, tutun etc.) sunt atomi de oxigen, molecule sau compuşi supraîncărcaţi care devin instabili chimic. Aceasta se întâmplă deoarece le lipseşte un electron. Pentru a se stabiliza chimic, prin atac celular fură un electron de la diverse macromolecule. Ei preferă să atace acizii graşi, ADN-ul şi proteinele. Se afectează metabolismul şi funcţionarea celulelor şi chiar se produc mutaţii genetice. Poate să apară îmbătrânirea prematură şi boli cronice asociate acesteia. O celulă umană este atacată de peste 10 000 ori/zi de către radicalii liberi (stres

oxidativ). Împotriva acestor atacuri ale radicalilor liberi, organismul are sistemul propriu de apărare, dar – atenţie – acesta scade cu vârsta, fiind necesar un aport suplimentar de nutrienţi antioxidanţi naturali. La fel, se cere prudenţă la cantitatea şi calitatea proteinelor şi lipidelor (să fie vegetale). Se va evita zahărul care solicită mult pancreasul. Făina albă va fi înlocuită cu făina integrală, iar legumele şi fructele crude trebuie să fie preponderente, asigurându-se astfel vitaminele şi mineralele necesare. Carnea de porc trebuie eliminată, iar în alimentaţie carnea să fie înlocuită mai mult cu peşte (şi acesta să nu fie în cantitate mare) sau cel mult carne de porumbel, pasăre de curte, iepure sau vită în cantităţi mici şi opărită înainte de a o găti. Este bine să se ţină cont de sfaturile referitoare la alimentaţie date în carte. Zilele de post religios să fie adevărate zile de dezintoxicare a corpului, recurgând la drenori biliari şi hepatici, respiratori, renali etc. Alimentele bogate în celuloză, fibre nu trebuie să lipsească zilnic (legume, fructe, tărâţe de grâu).

Fumatul trebuie scos din obişnuinţă iar alcoolul trebuie consumat cu prudenţă (să fie natural şi să nu fie tărie).

În concluzie, trebuie să se ţină cont de toate regulile de sănătate date în carte. Pentru a se menţine vigoarea şi autocontrolul, zilnic se vor face exerciţii de gimnastică, masaj, reflexoterapie şi mers pe o coadă de mătură (pusă pe 2 cărţi groase la distanţă), sau folosirea obiectelor de lemn artizanal, precum şi duşuri scoţiene sau băi de plante. Un psihic bun ajutat de autosugestie este absolut necesar în parcurgerea acestei perioade. Şi pentru a avea o bătrâneţe creatoare, să căutăm ca fiecare zi să fie valoroasă, umplându-ne orele cu activităţi utile, care ne vor face să uităm de suferinţele fizice. Plimbările zilnice relaxante, curele cu aer de munte bogat în ozon, ioni negativi vor fi benefice. Expunerile la soare să fie de scurtă durată, în nici un caz la prânz.

Somnului trebuie să i se acorde importanţa cuvenită deoarece energia eterică în timpul somnului se potenţează de la energia cosmică-mamă. Se va dormi la distanţă de trei ore după cină, în camere aerisite, nestresaţi, cel mai târziu la ora 23.

- Iaurtul este considerat un factor de longevitate. În Bulgaria şi Caucaz, unde se consumă mult iaurt, sunt mulţi longevivi. El aduce în organism săruri de calciu şi vitamina B în cantităţi mari şi mulţi fermenţi. Este un aliment uşor asimilabil, ajutând digestia alimentelor ingerate odată cu el. Acidul lactic asigură o floră intestinală nenocivă. Fiind acid, nu lasă să se dezvolte bacilii ce provoacă putrefacţiile intestinale şi care sunt surse de toxicitate. Dar nu trebuie să se consume mult iaurt şi mai ales timp îndelungat deoarece excesul de acid lactic devine demineralizant. Se va consuma un pahar de iaurt pe zi, dar nu mai mult de 15 zile/lună. Iaurtul trebuie să fie proaspăt, preferabil să fie preparat în casă (V. Popa nu-l recomandă în regimurile celor grav bolnavi, probabil din cauza acidităţii).
- Polenul conţine proteine, zaharuri, grăsimi, materii minerale, oligoelemente, vitamine, diastaze, hormoni, factori de creştere, pigmenţi etc. El evită îmbătrânirea prematură. Se ia minim o linguriţă pe zi.

- Pentru înlăturarea ridurilor vezi la „Piele” reţeta de sucuri RF 93.
- Pentru reîmprospătarea organismului, se va bea sucul RF 94 recomandat de dr. B. Benner, în regim de crudităţi. El constă din: 270 g morcov + 100 g varză + 100 g sfeclă + 30 g păstârnac + 5 g usturoi + 25 g ceapă + 250 g castraveţi + 50 g miere. Cantităţile în grame reprezintă doza de suc. 5 grame de suc de usturoi se poate obţine prin zdrobirea şi frecarea cu puţin ulei presat la rece a 3 căţei de usturoi.
- Firma Walmark produce „Coenzima Q 10”, substanţă prezentă în mod normal în toate celulele organismului. Ea are proprietăţi antioxidante, apărând corpul de efectele nocive ale radicalilor liberi. Ajută mai ales bătrânii, pe cei cu boli de inimă care fac efort sau au imunitatea scăzută. Coenzima Q10 controlează metabolismul energetic al celulelor, ajutând să crească nivelul energetic, fizic, celular (imunitate, refacerea ţesuturilor) şi mental. Energia este produsă de mitocondriile (adevărate generatoare electrice) din celule. La alcătuirea moleculei din celule numită adenozintrifosfat (ATP) participă lipide, carbohidraţi şi proteine care intră în compoziţia celulor. În acest proces este necesară coenzima Q10. Când celulele au nevoie de energie, descompun moleculele de ATP, eliberând astfel energia înmagazinată în acestea. Dar, de la vârsta de 20-25 ani, producerea de Q10 de către organism începe să scadă, diminuând şi nivelul energetic.

Deci pe primul plan trebuie să se afle alimentaţia raţională cu accentul pe fructe, seminţe şi vegetale. Masa de dimineaţă să fie cea mai consistentă, iar masa de seară să fie cât mai uşoară. Să nu fie uitate posturile, conform Bibliei.

Alimentaţia echilibrată dezvoltă intuiţia situată dincolo de raţiune. Treptat, va fi din ce în ce mai uşor să ne alcătuim un meniu fără să dăm greş şi vom căpăta vitalitatea tinerească a „omului fără vârstă”.

La aceasta să adăugăm elemente ajutătoare.

Antioxidanţi: 1-3 g vitamina C, 400 mg vitamina E

200 µg seleniu, 25-50 µg betacaroten, magneziu (1 tabletă). Amestecul protejează vasele sanguine, întăreşte sistemul imunitar, previne cancerul. Antioxidanţii distrug radicalii liberi care provoacă îmbătrânirea celulelor.

- Melatonina: consumaţi multă albumină, mâncaţi hrană vie, legume şi fructe, alergaţi zilnic 30 min. Astfel se intensifică producerea de melatonină.
- Spirulina încetineşte procesul de îmbătrânire.
- Prunele uscate conţin mai mulţi antioxidanţii decât alte fructe şi legume. Astfel, după cum afirmă specialiştii din Boston, ele neutralizează radicalii liberi. Să se facă cure cu argilă care conţine siliciu şi alte minerale.
- Angelica are reputaţia de a prelungi viaţa. Se face decoct din rădăcini, rizomi, tulpini tinere cu 10-30 g/litru apă. Se bea câte o ceaşcă de ceai după fiecare masă (3 ceşti/zi).
- Frasin – infuzie de frunze (30-60 g/litru apă) – încetineşte îmbătrânirea.
- Ginseng.
- Mărul – încetineşte îmbătrânirea, previne ateroscleroza şi infarctul.

- Roinița (melisa) – infuzie cu 30-40 g/litru. Se beau 3 căni/zi. Ajută și memoria.
- 1 linguriță praf argilă/1/2 pahar cu apă, 20 zile. Dacă produce constipație, se întrerupe.
- Alge (iarba-de-mare, lăptuca-de-mare). Câte 1 linguriță/cană, fiartă 5 min. Se beau 3 căni/zi.
- Călțunașul (condurul doamnei) – tinctură din părți egale de frunze și alcool de 40° care se lasă la macerat 15 zile – câte 1 linguriță de 3 ori/zi.
- Cerențel : infuzie sau decoct cu 30-60 g/0,5 l apă. Se țin la macerat 50 g plantă/1 l vin, timp de 15 zile, din care se beau 100 ml între mese. Tinctură câte 10-30 picături de 3-4 ori/zi. Nu se vor depăși dozele. Este excelent pentru bătrâni.
- Ceaiurile de odolean, leurdă, sunătoare și gălbenele cresc valorile melatoninei, care previne cancerul, depresiile psihice și insomnia, conservă tinerețea.
- Fructe : mere, alune, caise, castane, grepfrut, portocală, smochine.
- Legume : hasmațuchi, morcov, spanac, varză.
- Mixați 1 l suc de roșii cu o lingură ulei vegetal și beți lichidul în porții împărțite pe o zi ; mobilizează anticorpii împotriva radicalilor liberi, provocatori de boli.
- Alături de albumine (pește, carne de pasăre), beți sucul unei lămâi : facilitează pătrunderea mai rapidă a albuminei în sânge.
- De 2 ori/zi mâncați un pumn de semințe (dovleac, floarea-soarelui), miez de nucă, alune, jir, cereale încolțite ; ele livrează masiv acizii nucleici necesari regenerării celulelor.
- Tabletele de Zn ajută părul și unghiile să crească mai repede, cresc producerea de colagen.
- Mâncați de 2 ori/zi câte 2 felii de ananas ; întârzie apariția ridurilor și a petelor de vârstă de pe piele.
- Luați zilnic lecitină : sporește capacitatea de concentrare (Atenție ! În cantități mari, decalcifiază).
- Vitaminele B complex : apără celulele, întăresc nervii.
- Înainte de a vă culca, beți un pahar de lapte cald amestecat cu miere : grăbește producerea de melatonină.
- Înlocuiți pâinea albă cu pâine integrală (graham, secară etc.). Sporește rezistența la boli.
- Folosiți la gătit sare de mare. În caz de slăbire imunitară luați de 2 ori/zi vit. C.
- Seleniul (vezi și la „Artrită").
  Bolnavii de cancer au o valoare scăzută de seleniu (10-20 µg/l sânge ; normal = 70 µg).
- Magneziul și mișcarea ard grăsimile.
- Albumina, substanță energizantă. O cantitate redusă (6-7µg/dl) duce la oase instabile, mușchi vlăguiți, sistem imunitar deficitar, psihic labil,

tendinţă de îngrăşare. Peştele slab conţine albumină ; la fel brânza de vaci, fasolea uscată sau linte.
Se recomandă regim alimentar fără grăsimi. Grăsimea stopează asimilarea albuminei. Se vor consuma fructe care duc la creşterea de serotonină – hormonul bucuriei de a trăi.

- Acizii graşi esenţiali trebuie eliminaţi din dietă deoarece nu sunt produşi de organismul uman. Cei de tip „Omega 3" reglează metabolismul lipidic – scad colesterolul şi trigliceridele crescute, menţinându-le la nivel normal –, reglează circulaţia – previne arteroscleroza –, ameliorează HTA, ajută funcţiile cerebrale, previn depresia, scăderea atenţiei, boala Alzheimer. Să se consume produse care conţin „Omega 3" : peşte, ulei de peşte sub diferite forme, nuci etc.
- Contra radicalilor liberi, firma Innovatics Laboratories Inc. din SUA ne oferă o serie de produse. Astfel sunt : „GrapeSelect Phytosome" din extract de procianidine de la sâmburi de struguri, antioxidant care stimulează circulaţia la extremităţi, menţine elasticitatea pereţilor vaselor sanguine şi tonifică tegumentele ; ameliorând microcirculaţia retiniană, ajută vederea ; „GinkgoSelect Phytosome" din extract de Ginkgo Biloba intensifică circulaţia craniană ; „Siliphos Phytosome" din extract de Sylibum Marianum ajută ficatul ; „C-Med-100" stimulează reparaţia ADN-ului ; „Maca" (Lepidium meyenii) este un tonic care sporeşte energia fizică şi psihică.
- Produsul „Viaderm", destinat frumuseţii, conţine 17 elemente printre care şi uleiul de luminiţa nopţii bine venit pentru femeile aflate la ciclu, menopauză sau care au probleme cu pielea. Ajută la prevenirea semnelor precoce de bătrâneţe. La fel produsul „Miss Vitaal", care conţine 24 de vitamine şi minerale, aduce îmbunătăţiri pielii, părului şi unghiilor. Le găsiţi în magazine de produse naturiste din str. Baia de Fier nr.5, Bucureşti.
- Pentru potenţă : fulgi de ovăz, brânză de oi proaspătă, iaurt degresat, creveţi şi alergări zilnice.
- Vitamine : C şi E. Vitamina C stimulează imunitatea, menţine tinere pielea şi vasele de sânge, accelerează descompunerea grăsimilor. Vitamina E protejează inima, previne cancerul şi întăreşte imunitatea, stopează îmbătrânirea, combate calcifierea arterială, reumatismul, boala Alzheimer, apariţia ridurilor şi a petelor de bătrâneţe, stimulează creierul şi imunitatea.
- Uleiul de măsline conţine vitamina E. Se recomandă ca cei care stau la birou să consume zilnic 400 mg vitamina E.
- Respiraţia şi gândirea. Adrenalina este cel mai puternic factor de îmbătrânire.
  Respiraţi profund 5 minute, de 4 ori/minut.
  Când vă sperie ceva, nu inspiraţi, ci expiraţi adânc.
- Elixire : ulei de măsline, ceai verde, usturoi, ceapă, lactate, peşte de mare, citrice, fasole uscată şi mazăre, varză, un pahar de vin pe zi.

- „Geriforte" produs de Himalaya Drug Company, India, şi comercializat de Prisum International SRL Bucureşti. Este regenerativ, revitalizant, antistres, îmbunătăţind capacitatea fizică şi mentală, prevenind ateroscleroza (reduce colesterolul şi trigliceridele). Conţine antioxidanţi, prevenind astfel cancerul. Reglează tulburările din menopauză şi andropauză. Conţine vitamine, minerale şi aminoacizi.
- Planta brânca-ursului are efect de reîntinerire asupra femeilor. Pentru detalii, vezi la „Menopauză".
- „Apa vie", legumele şi fructele bogate în apă cu conţinut redus în deuteriu (spre deosebire de carne care sporeşte cantitatea de deuteriu) revitalizează organismul, creşte capacitatea de a memora şi de a crea. Despre „apa vie" vezi detalii la capitolul „Cancer".
- Produsele româneşti : Hercules, Multifruct total forte şi Proteinveg produse de Cabinetul „Natura Medica" şi de d-l cercetător Vasile Popa, însoţite de regim naturist, au efect întăritor şi regenerator al organismului.
- „Hypericum" vezi la „Sistemul nervos" – „Amnezie".
- „Spirulina" produsă de firma Hofigal, conţine aminoacizi importanţi. Astfel, aminoacizii cu sulf – cistina şi cisteina – în procent de 0,5% (mult) ajută nu numai contra îmbătrânirii, dar şi în caz de intoxicaţii cu cupru şi metale grele. De asemenea, glutamina (derivat – glutationul), ACR dezactivează radicalii liberi, ajutând în lupta împotriva îmbătrânirii. Glicina este un aminoacid care tratează disfuncţiile hipofizare, ajutând şi în distrofii musculare progresive. Tirozina, alt aminoacid, este un neurotransmiţător care ajută activitatea cerebrală şi înlătură depresia. Metionina (0,48%) scade nivelul histaminic din sânge şi ajută în caz de schizofrenie. Metionina în combinaţie cu acidul folic şi cistina inhibă dezvoltarea tumorilor.
- „Ulei de cătină" (vezi „Candidoză").
- „Royal Jelly&Ginseng" conţine lăptişor de matcă, ginseng alb. Este revitalizant, hepatoprotector, ajută la combaterea senescenţei, a debilităţii, creşte performanţele sportive. „Royal tonic geriatric" conţine propolis, apilarnil, seleniu, ginseng alb, Ginkgo biloba. Combate demenţa senilă, ateroscleroza, tulburările trofice, osteoporoza, imunodepresia, disfuncţiile sexuale. „Sele-Vit" conţine seleniu organic, cătină, măceş. Este indicat în îmbătrânire precoce, prevenire afecţiunilor cardiovasculare, cataractă, imunitate scăzută. „Spirulina vârstei a III-a" conţine : spirulină, Ginkgo biloba, ginseng. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Cura de 4 săptămâni cu suc de orz verde – 3 pahare/zi.

IRADIEREA

Radiaţiile de tot felul provoacă slăbirea organismului, apărând tot felul de boli, în special cancerul. Pe lângă radiaţiile pământului, radiaţiile create artificial duc şi ele la slăbirea sistemului imunitar.

Aparatele electrice, chiar dacă nu sunt conectate la priză, emit unele radiaţii şi oscilaţii dăunătoare pentru om şi creează zone de turbulenţă. Astfel sunt: televizoarele care dacă sunt în funcţiune radiază până la 4-7 metri, închise – până la 2 metri, radiourile cu ceas deşteptător puse de obicei lângă cap, prizele electrice etc. Unele obiecte radiază negativ, chiar până la 2 metri. Jucăriile de plastic, în special cele cu baterii, nu trebuie să stea în patul copiilor când dorm. Oglinzile au un mare efect radioactiv şi este indicat să fie cât mai departe de pat, chiar să lipsească din dormitoarele mici, deoarece pot duce la insomnie. Nu se pot ecrana aceste radiaţii. Radiaţiile pământului se intensifică în sus (atenţie la etajele cele mai de sus).

Dacă dormiţi cu capul spre nord, aveţi grijă ca acel perete să nu fie străbătut de reţele de tensiune sau curent.

O măsură de descărcare de radiaţii este spălarea mâinilor cu apă rece, fără săpun, până la coate. În special cei care lucrează la calculator să se descarce astfel din când în când. Duşurile la care se potriveşte temperatura apei treptat spre rece sau scoţiene (cald-rece) sunt înviorătoare, relaxante, tocmai datorită descărcării şi creşterii circulaţiei sanguine.

Părul, ca şi mâinile, se încarcă foarte tare, mai ales de la geluri şi fixative sintetice. Clătiţi-l cu apă mai rece şi periaţi-l cu o perie din păr natural (care se descarcă). Înotul este bine să fie practicat şi datorită descărcării de radiaţii. Plimbările în aer curat, munca în aer liber duc la descărcare. Un weekend pe malul unei ape curgătoare este binevenit. Unele plante decorative, cum ar fi feriga şi cactuşii, au efect de descărcare. Ţineţi mâinile deasupra plantei. Tensiunea interioară poate fi combătută şi prin gânduri bune. Gândirea pozitivă este foarte importantă şi aici.

La contactul razelor cosmice cu anumite substanţe de pe suprafaţa Pământului se produc raze telurice. Dacă stai pe un loc unde subteran se află o intersectare a cursurilor de ape, se poate perturba buna funcţionare a organismului. Unii terapeuţi recomandă celor care au patul aşezat pe aceste intersecţii de raze telurice să-şi pună saltele umplute cu ferigă sau urzică uscată. Ţăranii ştiu că vitele, câinii, berzele şi porcii nu dorm în aceste locuri nocive. În schimb, pisica, bufniţele, ţânţarii, albinele şi furnicile se simt bine sub influenţa acestor raze. Şi anumite plante cum ar fi urzica, vâscul, feriga, căpşunile, traista-ciobanului şi mătrăguna preferă aceste radiaţii, pe care le absorb. Din cauza radioactivităţii seminţelor de căpşuni, unele persoane nu le suportă. Unele persoane cu o sensibilitate mai mare şi o constituţie fizică slabă au nevoie de influenţa razelor telurice.

Terapeutul român Ancu Dincă a inventat dispozitivul de neutralizare a radiaţiilor electromagnetice emise de aparatura medicală, telefoane mobile, computere şi dispozitivul de încărcare şi echilibrare energetică a organismului, distinse cu Medalia de Argint, în noiembrie 2001 la Bruxelles, şi cu Medalia de Aur, la Geneva în aprilie 2003, la Salonul Mondial de Inventică.

Valeriu Popa afirma că cei care ţin regim naturist nu trebuie să se teamă de radiaţii şi de cancer.

Iată câteva din recomandările date de **Valeriu Popa** în privinţa radiaţiilor:

- *Stronţiu 90* din testele nucleare este un toxic care intră în oase, provoacă anemie, leucemie şi sarcoame ale oaselor.

  Protecţie:

  – Calciul şi magneziul ajută la eliminarea stronţiului. Cel mai bun calciu se află în praful de oase, măduva de oase şi dolomită. Iaurtul şi alte feluri de lapte acru neutralizează chimicalele radioactive din intestine şi le înlătură din corp. Se poate consuma moderat, 1/4-1/2 l lapte acru /zi.

  – Drojdia de bere bogată în oligoelemente (Se, Zn, Mg, Co) şi vitamine (B) este un remediu excelent contra tuturor radiaţiilor.

  – Algin este recomandat contra stronţiu.

  – Pectinele din seminţele de floarea soarelui acţionează contra acestor radiaţii, deci să se consume cât mai multe seminţe crude.

  – Algele au şi ele un rol. Astfel, alginatul de sodiu din alge reduce stronţiu 90 cu 50-80%. Se iau 1-2 linguri granule/zi sau 5-10 tablete.

  – Lecitina contracarează efectele radiaţiilor.

  – Vitaminele E, C şi B complex ajută contra toxicităţii radiaţiilor.

- *Iodul radioactiv (I 131)* este ca stronţiu 90, dar poate fi un toxic mai periculos. Se găseşte cel mai mult în lapte, de aceea este mai periculos pentru copii. Acest iod se absoarbe în organism şi se concentrează în glanda tiroidă. Când acumularea este mare se produce cancer tiroidian.

  Protecţie:

  1. Alge în care se află iod organic uşor asimilabil care face să nu se absoarbă iod radioactiv de către glanda tiroidă. Se iau 1-2 granule/zi sau 5-10 tablete.

  2. Programul de protecţie de la stronţiu 90.

- *Razele X* au fost folosite abuziv de către medici, dentişti etc. Aceste raze sunt cumulative, astfel încât chiar cantităţi mici ca cele emise de un TV color, ceas de mână sau deşteptător pot deveni periculoase.

  În revista *Formula AS* din martie 1999 se dă următorul tratament naturist:

- Dimineaţa şi seara se beau câte 200 ml suc de sfeclă roşie. Atrag atenţia că sucul de sfeclă trebuie să se introducă pornind de la cantităţi mici, mărind cantitatea de suc treptat, până se ajunge la 200 ml. Atlfel, în urma curăţării ficatului, pot apărea stări de vomă. Să se combine acest suc cu suc de mere. În timpul zilei, se consumă obligatoriu grâu încolţit şi fulgi de ovăz

(1 lingură de fulgi/1 cană de ceai de pir. Pe timpul tratamentului sunt interzise: zahărul, cafeaua, alcoolul, tutunul.

- Prepararea ceaiului verde: peste 2 linguriţe cu ceai verde, puse într-o cană (să nu fie din metal sau plastic) din ceramică sau sticlă se toarnă 250-300 ml apă clocotită, după care se acoperă vasul 15 min. Se adaugă lămâie, miere. Se consumă cu înghiţituri mici şi rare. Se beau maxim 2 căni/zi şi cu cel puţin 2 ore înainte de culcare, deoarece dă insomnii (are cofeină).
- Cercetătorii japonezi de la Universitatea din Tokyo au constatat că ceaiul chinezesc (rusesc) verde elimină Stronţiul 90, iar cei chinezi au obţinut o reducere a iradierii cu cobalt cu 30%. Ceaiul verde provine de la un arbust (*Thea sinensis*). Şcoala chineză din Yilin a obţinut ameliorări de până la 90% în boli radioactive, folosind ceai negru şi păpădie.
  Arh. Cernescu Mugur, din Reşiţa, prin revista *Formula AS*, recomandă ceaiul chinezesc. El a făcut studii şi va scoate o carte pe această temă. Chinezii sunt mari consumatori de ceai. Ei consideră că ceaiul reglează metabolismul, ajutându-i să nu se îngraşe. Naturiştii nu-l recomandă decât în caz de necesitate, datorită componentei de tipul cofeinei. Concomitent cu ceaiul să se întărească şi sistemul imunitar.
- Lichenul de piatră (Cetraria islandica) absoarbe chiar şi radiaţiile nucleare. Se ia o linguriţă de 3 ori/zi, pe stomacul gol. Efectele nocive date de câmpul electromagnetic al aparatelor electrice sau al monitoarelor calculatoarelor poate fi diminuat dacă se ţine pe abdomen, atunci când se lucrează, o pernuţă cu licheni.
- Polenul de albine, luat de 3 ori/zi pe stomacul gol, şi maceratul de ceai negru în apă, timp de 6 ore (1 linguriţă/1 pahar apă) luat de 2 ori/zi, protejează organismul de efectul radiaţiilor.
- Uleiul de cătină (S.C. Hofigal) şi de măsline contracarează efectele negative ale radiaţiilor ultraviolete, protejând mai ales pielea. Intern se iau 30 pic. ulei de cătină de 2-3 ori/zi, pe stomacul gol. Extern se poate folosi crema „Radex" produsă de laboratoarele Plantavorel. Această cremă conţine trei plante cu acţiune protectoare asupra pielii: cătină, tătăneasă şi gălbenele.
- „PC Operator", produs de laboratoarele Medica din România, conţine ginseng alb, Ginkgo biloba, caroten, extract de struguri roşii, Passiflora incarnata herba, Harbagophyti rhizoma. Este creat pentru protecţia împotriva noxelor care apar la utilizatorii de computere.
- Propolisul are un efect deosebit de protecţie la radiaţii (gamma, UV). În organismele expuse la radiaţii se produc radicali liberi care distrug ţesuturile. Extractele apoase de propolis au acţiune antioxidantă, inhibă peroxidarea lipidelor şi accentuează activitatea SOD la organismele expuse. Unguentele de propolis cu lanolină previn apariţia radiodermatitelor datorate terapiei cu raze X sau radioterapiei în tratamentul cancerului.

Există un produs naturist cu efecte benefice în toate cazurile de boală. Acesta este *Golden Yacca*. Planta ale cărei frunze intră în compoziţia

produsului este palmierul *Yucca Shidigera*, ce creşte în deşert în condiţiile cele mai vitrege (temperaturi foarte mari ziua, foarte scăzute noaptea, secetă, furtuni). Miraţi de rezistenţa acestei plante, cercetătorii au făcut analize şi au descoperit că frunzele conţin vitamine, minerale, saponozide şi alte substanţe necesare corpului uman. S-a constatat că saponozidele înlesnesc absorbţia constituenţilor valoroşi din alimentaţie şi inhibă resorbţia colesterolului. Ele favorizează îndepărtarea prin intestine a multor compuşi dăunători (sunt ca nişte detergenţi care curăţă intestine, vase de sânge etc.). Eu am urmat un tratament cu 5 cutii de *Golden Yacca* (se iau în funcţie de vârstă : 50 de ani – 5 cutii).

În acea perioadă (decembrie-februarie 1999), organismul a avut mult de luptat în urma unei biopsii la nervi şi la muşchi, în urma căreia mi-am pierdut nervul surial din picior. Am fost foarte stresată de această pierdere la care nu m-am aşteptat. Mi-am revenit destul de repede din şoc şi sunt convinsă că m-a ajutat *Golden Yacca*. Planta echilibrează emisferele cerebrale producând echilibru psihoemoţional şi îmbunătăţind circulaţia cerebrală. Ea are şi efect antiviral. Un sprijin psihic mi-a oferit dr. Lucian Munteanu, de la firma Egym SRL Oradea. Mi-a dat încredere prin profesionalismul de care a dat dovadă, având cunoştinţe în toate ramurile medicale.

Am continuat tratamentul cu *Golden Yacca plus*, care întruneşte proprietăţile biologice ale saponozidelor cu cele ale enzimei SOD din orzul verde.

Enzima SOD este cel mai important principiu activ din orzul verde, care contribuie la protecţia celulelor faţă de radicalii de O_2 distrugători din cursul metabolismului aerob. Cea mai mare cantitate de SOD se află în partea verde, care se dezvoltă după germinarea cerealelor. Enzima SOD din alimentele de origine animală nu poate fi utilizată de om în caz de introducere în organism pe cale bucală.

Ca toate enzimele, SOD este denaturată la păstrare îndelungată, la congelare, la temperaturi mai mari de 37-40°C.

Radicalii liberi dăunători se formează nu numai în cazul metabolismului, ci şi sub formă de compuşi folosiţi în agricultură, zootehnie, industria alimentară, transformându-se în organism în radicali cu efect agresiv asupra unor celule. La fel se întâmplă şi în cazul transformării unor medicamente (care au structuri diferite de cea a compuşilor naturali).

În ceea ce priveşte radiaţiile, seleniul din *Golden Yacca plus* mobilizează stronţiul, cesiul şi chiar plumbul, ducând la eliminarea lor.

Personal, m-am simţit foarte bine în cursul tratamentului cu *Golden Yacca plus*. Medicii consideră că radiaţiile de la Cernobîl şi razele Röntgen pot avea influenţe negative asupra sănătăţii mele. Nu am consumat decât jumătate dintr-o cutie de *Golden Yacca plus* şi mă mişc mai uşor, echilibrul mi-e mai stabil, iar starea psihică excepţională. Am luat în greutate 3 kg (am 53 kg) şi nu am fost contaminată cu gripă, deşi am avut în jurul meu multe cazuri de boală.

- Un tonifiant şi vitalizant cu aceleaşi efecte terapeutice ca şi oul de prepeliţă japoneză este „oul de făzăniţă". Prin volum, conţine mai mulţi biostimulatori, lecitină, aminoacizi, vitamine, microelemente. Ajută în bolile

psihice, surmenaj intelectual, pentru memorie, senilitate, uzură celulară. Este drenant al vezicii biliare ajutând şi ficatul.
Ajută bolnavii de diabet, combătând oboseala şi setea. Ajută convalescenţii şi în perioada de administrare a citostaticelor. Este cicatrizant al ulcerelor cutanate şi rănilor atone.

- Albuşul crud protejează mucoasa stomacului fiind indicat în gastrită şi ulcer. Este bun şi la măşti cosmetice pentru ten cu elasticitate redusă.
- Cura constă în consumarea timp de 17-20 de zile consecutiv a 2-3 gălbenuşuri crude pe zi. Se iau cu jumătate de oră înainte de masă. Dimineaţa se consumă 1-2 gălbenuşuri, restul în timpul zilei. Se consumă crude, eventual cu miere de albine.
- Supa de carne de fazan cu legume rădăcinoase şi verdeţuri este un tonifiant recomandat în toate regimurile dietetice.
- Ouăle şi carnea de fazan se pot procura de la următoarele unităţi silvice: Ghimpaţi, jud. Giurgiu, Potigrafu – Gheorghiţa, jud. Prahova, Criş, jud. Arad, Ciurea, jud. Iaşi, Oradea, jud. Bihor, Vânjul Mare, jud. Mehedinţi, ICAS Voluntari şi Scroviştea pentru bucureşteni.
- Lăptişorul de matcă are proprietăţi antiradioactive.
- Ceai de năpraznic, minim 1/2 l/zi. Pentru preparare vezi „Sterilitate". După iradiere se consumă cantităţi mari de ceai negru, ulei de cătină, cătină, afine, coacăze crude sau uscate.

Spirulina

Spirulina determină intrarea în normalitate a tuturor sistemelor organismului. Sistemul nervos, circulator etc. se folosesc la normalizarea schimburilor de substanţe la nivel celular, stimulează corticoizi, metabolismul, creşte capacitatea de apărare faţă de infecţii, are rol antitoxic, previne scăderea numărului de leucocite după röentgenografie, creşte hemoglobina şi eritrocitele. Ajută în afecţiuni oculare, stimulează organele axiale, controlează pofta de mâncare, ajută digestia. Are rol hepatoprotector. Ajută în bolile ficatului, sângelui (anemii), reglează tensiunea, inima, ochii, sistemul nervos (pentru detalii, vezi revista *Formula As* nr. 378/septembrie 1999).

Spirulina este o algă albastră, cu o vârstă de peste 500 milioane de ani.

Ruşii o folosesc ca tratament împotriva radiaţiilor de la Cernobîl, o administrează sportivilor şi cosmonauţilor. Are rezultate de excepţie în întărirea sistemului imunitar şi energizare a organismului. Este bogată în săruri minerale: Mg, Mn, Zn, K. În compoziţia ei chimică intră vitaminele din regnul animal şi vegetal. Spirulina este un micromodel de dezvoltare perfectă a funcţiilor organismului uman. Aminoacizii spirulinei sunt subforme incluse ale ARN-ului şi ADN-ului specifice omului.

Tratamentul cu ouă de prepeliţă

Faţă de oul de găină, oul de prepeliţă conţine de 5 ori mai mult fosfor, de 7,5 ori mai mult fier, de 6 ori mai multă vitamina B_1 şi de 15 ori mai multă vitamina B_2. Mai conţine vitaminele A, D, B, E, săruri, calciu, zinc, sulf şi potasiu. Oul revitalizează întregul organism, reglează aparatul circulator (tensiunea), digestia, respiraţia şi funcţia reproductivă, creierul, sistemul limfatic şi cel imunologic. Se foloseşte benefic în perioadele pre- şi postnatală, ca şi după intervenţii chirurgicale şi radioterapii. Formează neuronii din sistemul nervos central la copii şi întârzie îmbătrânirea. Sunt recomandate 2 tipuri de cură cu ouă:

1. Cura de 120 ouă – pentru hipotensiune, ulcer, tulburări digestive, conjunctivite, urticarii, tuse convulsivă, dezvoltarea copiilor.
2. Cura de 240 de ouă – pentru TBC, afecţiuni hepatice, renale, diabet, alergii, astm, anemie, impotenţă, gută, migrene, neuroastenie, obezitate, dizolvă depunerile de colesterol, previne ateroscleroza, regenerează sistemul nervos etc.

Mod de administrare

Se înghit dimineaţa crude (cine doreşte le poate amesteca cu miere sau pulpă de fructe). Micul dejun, constituit din hrană rece, se va lua după 2 ore. Nu se consumă cafea. În cazul unor boli digestive sau anemie, micul dejun se va lua după 1/2 h. Consumul de alcool reduce efectele terapeutice cu 50%.

Tratamentul se poate relua după 3 săptămâni de pauză la adulţi iar la copii după 2-3 luni.

Există mai multe scheme de tratament:

1. Cura de 60 ouă în 30 zile pentru copii între 1-3 ani:
   Se pot lua 2 ouă/zi.
2. Cura de 60 ouă în 20 zile pentru copii între 4-7 ani:
   Se iau 3 ouă/zi.
3. Cura de 90 ouă în 30 zile pentru copii între 8-10 ani:
   Se iau 3 ouă/zi.
4. Cura de 120 ouă în 32 zile pentru copii între 11-15 ani:
   În primele 4 zile – 3 ouă/zi.
   Între a 5-a – a 30-a zi – 4 ouă/zi.
   În a 31-a zi – 3 ouă.
   În a 32-a zi – 1 ou.
5. Cura de 120 ouă în 26 zile pentru adulţi şi adolescenţi 16-18 ani: Se respectă schema de mai sus, numai că în a 25-a şi a 26-a zi se iau 3, respectiv 2 ouă/zi.
6. Cura de 240 ouă în 50 zile pentru adulţi:
   În primele 2 zile – câte 3 ouă/zi.
   În a 3-a zi – 4 ouă.
   Începând cu ziua a 4-a, până în a 48-a zi inclusiv, câte 5 ouă/zi.

În a 49-a zi – 3 ouă.
În a 50-a zi – 2 ouă.

Rețetă contra calviției (cheliei) și pentru regenerarea părului

Se amestecă 10 gălbenușuri de ou de prepeliță cu 2 fiole de lăptișor de matcă, 1 linguriță miere și 1 vârf de cuțit de drojdie de bere. Se lasă la dospit într-o încăpere încălzită 24 ore. În fiecare seară se spală părul cu săpun de casă, apoi se aplică pasta obținută cu ajutorul unui tampon de vată, făcând cărări paralele. Peste noapte capul se acoperă cu un prosop. A doua zi dimineață părul se spală folosind la clătire ceai de mușețel. Tratamentul durează 10 zile, putând fi continuat fără pauză (Vasile Moldovanu – Jibou, jud. Sălaj, revista *Formula AS* nr. 376/23 august 1999).

Cura de aloe

Sucul proaspăt se folosește extern, comprese, ca medicament antiiradiant. Vindecă arsuri, inclusiv pe cele produse de iradiații, boli de piele, acnee, dermatite, eczeme etc.

Intern, se folosește sub formă de vin de aloe. Se consumă timp de 7 zile, câte 1 linguriță de 3 ori/zi, înainte de masă, apoi, 2 săptămâni câte 1 lingură de 3 ori/zi. În această perioadă, se exclud din alimentație ouăle și laptele. Se consumă supe de legume și fructe care nu trebuie să provină din zone cu exces de radioactivitate în sol.

Kombucha

Această ciupercă este originară din China, din timpul dinastiei Tsin (cu peste 2000 de ani în urmă). A fost folosită ca leac (de către medicul Kombu, de la care a căpătat denumirea) în Japonia. A început să fie cercetată în Rusia (ceaiul kwas), Germania și Țările Baltice. Conține 12 specii de microorganisme care conviețuiesc în simbioză. Dacă este ținută în ceai negru îndulcit, se formează o masă gelatinoasă compusă din bacterii și ciuperci (drojdii) care transformă zahărul și principiile active ale ceaiului în substanțe cu efecte vindecătoare. Lichidul gălbui obținut după filtrare are gust plăcut și înviorător. Conține multă vit. C, B (B1, B2, B3, B6, B12), substanțe antibiotice și antivirale puternice și substanțe cu efecte hormonale. Stimulează imunitatea (producția de interferon). Tratează bolile infecțioase, este detoxifiantă, ajutând în reumatism, gută și boli de piele. Se prepară astfel: se face 1 l infuzie de ceai negru (2 lingurițe/1 l apă clocotită – se ține 30 min.), se strecoară și se adaugă 100 g zahăr; când s-a răcit, se pune în borcan și se adaugă un strat gelatinos de Kombucha și depuneri de pe fundul vasului (drojdii) dintr-o cultură anterioară. Se astupă gura borcanului cu un tifon. Se lasă 12 zile pentru ca microorganismele din colonie să consume zahărul și să-l transforme în substanțe cu efect terapeutic. Apoi se filtrează prin tifon, lichidul se pune în sticluțe care se țin la rece maxim 15 zile. La preparare se folosește ceai negru

(Thea sinensis). Vasele de preparare trebuie să fie foarte curate. Este un elixir universal, tămăduind multe boli : constipaţie, hemoroizi, colită de putrefacţie, boli epidemice şi infecţioase (gripă, guturai, amigdalită), reumatism, gută, ateroscleroză, hipertensiune, anxietate, iritabilitate, dureri de cap de origine nervoasă, calculi renali şi biliari ; contra intoxicaţiilor cu metale grele, gaze toxice, deşeuri radioactive. Ajută în tratamentul cancerului incipient (mai ales de colon) şi al leucemiei. Se impune prudenţă în caz de gastrită hiperacidă şi colită de fermentaţie sau când este consumat de către şoferi (conţine puţin alcool – 0,5%). Şi tenul încărcat se poate curăţa cu această soluţie de Kombucha. Curele se fac în funcţie de afecţiune, de la 2 pahare la 1 l, pe anumite perioade.

BIBLIOGRAFIE

Alecu C. *et al.*: *Manual de neurologie II*, Institutul de Medicină şi Farmacie, Bucureşti, 1981.

Alessandrescu, D., Alexandrescu, C.: *Medicina în familie*, Editura Medicală, Bucureşti, 1975.

Allwood, Martin: *Moartea a fost în trupul meu*, Editura Sakura, Iaşi, 1992.

Aurian-Blăjeni, Corneliu: *Homeopatia*, Editura Litera, Bucureşti, 1994.

Becker, Fr.: *Alimentaţia cu carne*, Berlin, 1836.

Becker, Fr.: *Calea spre sănătate deplină*, Stuttgart, 1884.

Bojor, O., Alexan, M.: *Plantele medicinale şi aromatice de la A la Z*, Editura Recoop, 1982.

Bojor O., Popescu O.: *Fitoterapie tradiţională şi modernă*, Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2001.

Bordea, Marilena, Bordea, Ion: *Vitaminizarea naturală a organismului şi sănătatea*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1989.

Bozaru, Dan: *Alimentaţia în practica Yoga*, Editura Ram, 1995.

Bucur, Gabriela-Floreta: *Terapii reflexogene*, Editura Arhetip R.S., Bucureşti, 1997.

Chamfrault, A., *Tratat de medicină chineză*, Editura Coquemard, Angouleme, 1964.

Catrina, N.: *Din tainele alimentaţiei lacto-vegetariene*, Editura Shakti, Iaşi, 1995.

Chirilă, P.: *Medicina naturistă*, Editura Medicală, Bucureşti, 1987.

Clapp Larry, Ph. & J.D.: *Prostate Health in 90 Days, without Drugs or Surgery*, Hay House Inc., Carlsbad CA, 1999.

Constantinescu, Corneliu: *Plantele medicinale în apărarea sănătăţii*, Editura Recoop, 1978.

Coué, Emile: *Stăpânirea de sine*, Editura Cultura Românească, Bucureşti, 1927.

Crăciun, Florentin, Alexan, M., Alexan, Carmen: *Ghidul plantelor medicinale uzuale*, Editura Jeco Trading S.A., Bucureşti, 1991.

Diaconescu, N., Rottenberg, N., Niculescu, V.: *Ghid de anatomie practică*, Editura Facla, Timişoara, 1986.

Diehl, Hans: *Tablete de stil de viaţă*, Casa de editură „Viaţă şi sănătate", Bucureşti, 1998.

Drăgulescu, Constantin: *Plantele alimentare din flora spontană a României*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1991.

Drouot, Patrick: *Vindecarea spirituală şi nemurire*, Editura Sagittarius, Iaşi, 1994.

Dumitru, Carmen, Dumitru, Constantin: *Călirea organismului*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1980.

Faur, Virginia: *FAVISAN: o nouă filosofie*, Editura Dacia Europa Nova, Lugoj, 1998.

Firimiţă, Marian: *Gimnastica medicală la domiciliu*, Editura Ceres, Bucureşti, 1981.

Florescu, V.: *Cum putem trăi sănătos şi ieftin ?*, Editura Cuvântul Evangheliei, 1942.

Florin, M., Constant, M., *Dicţionar de neologisme*, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1966.

Fontaine, Janine: *Medic de trei corpuri*, Editura Lotus, Bucureşti, 1993.

Ford, Arthur : *Există viaţă dincolo de moarte ?*, Editura Universul & Blasco 2000, Bucureşti, 1993.

Frecuş, Gh. *et. al.*: *Dicţionarul sănătăţii*, Editura Albatros, Bucureşti, 1978.

Gaynor, Mitchell L., Hickey, Jerry: *Dr. Gaynor's Cancer Prevention Program*, Kensington Books, NY, 1999.
Geiculescu, V.: *Bioterapia*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1987.
Ghelasie, Gheorghe: *Medicina Isihastă*, Editura Axis Mundi, Bucureşti, 1992.
Goci, Vasili: *Karma şi cauza*, Editura Moldova, Iaşi, 1996.
Grosu, Eugenia: *Tainele creierului uman*, Editura Albatros, Bucureşti, 1981.
Gunter, Ernst: *Hrana vie*, Editura Venus, 1996; *Să trăieşti fără să fii bolnav*, 3367 Thoringen, Elveţia, ediţia a III-a, 1971 (Piatra Neamţ, 1991).
Guyton, Arthur C.: *Fiziologie*, Editura Medicală AMALTEA, Bucureşti, 1996.
Harbădă, Ovidiu: *De vorbă cu Valeriu Popa*, Editura Safire, Bucureşti, 1997.
Holford, Patrick: *Say No to Cancer*, Piatkus, 1999.
Ifrim, M., Niculescu, Gh.: *Compendiu de anatomie*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1988.
Ivan, Sabin: *Un masaj la îndemâna oricui – Presopunctura*, Editura Medicală, Bucureşti, 1983.
Ivan, Sabin: *Să ne tratăm şi fără medicamente*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1990.
James, Lind, Szent, Gyorgy: *Vitamina C – o baghetă magică a naturii*, Editura Luchterland, Berlin, 1962.
Jarvis, D.C.: *Mierea şi alte produse naturale*, Editura Apimondia, Bucureşti, 1987.
Kahan, Nubar: *Treziţi-vă forţele bioenergetice*, Editura Excelsior C.A., Bucureşti, 1994.
Kapoor, Raza, *Ayurveda – Tratat de terapie*, Editura L.V.B., Bucureşti, 1999.
Kocchlin de Bizemont, Dorothée: *Universul lui Edgar Cayce*, Editura Sagittarius, Iaşi, 1993, 1995.
Lazarev, S.N.: *Karma sau armonia dintre fizic, psihic şi destin*, Editura Moldova, Iaşi, 1994.
Louveaux, Jean: *Albinele şi creşterea lor*, Editura Apimondia, Bucureşti, 1988.
Manta, I.: *Biochimie medicală*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1968.
Martin, Dorina, Martin, Mihai : *Băuturi de casă din fructe şi legume*, Editura Ceres, Bucureşti, 1986.
Mateescu, Cristina, Dumitru, I.F. – *Propolisul şi extractele de propolis*, Internet.
Mânecuţă, R.I.: *Nutriţia omului – act sacru*, Editura Miracol, Bucureşti, 1996.
Mihăescu Grigore: *Fructele în alimentaţie, bioterapie şi cosmetică*, Editura Ceres, Bucureşti, 1992.
Mincu, Iulian: *Alimentaţia raţională a omului sănătos*, Editura Medicală, Bucureşti, 1978.
Montignac, Michel: *Recettes et Menus. Montignac ou la gastronomie nutritionnelle*, Editions Artulen, Paris, octombrie 1992.
Mulford, Prentice: *În zarea nemuririi*, Editura Lotus, Bucureşti, 1992.
Murray, Michael T.: *Menopauza*, Editura Teora, Bucureşti, 1996.
Năstoiu, Ioan, *Analizele medicale în viaţa noastră*, Editura Ceres, Bucureşti, 1984.
Pamplona, Roger, Jorge, D.: *Un nou stil de viaţă. Poftă bună*, Editura Safeliz şi Editura „Viaţă şi sănătate", Bucureşti, 1998.
Paşcanu, Viorel Olivian: *Tratament naturist integral*, Editura Cogito, Bucureşti, 1991.
Paşcanu, Viorel Olivian: *Vârsta a treia sau ultimul examen*, Editura Moldova, Iaşi, 1994.
Paungger, J.; Poppe, Th.: *Puterea lunii*, L.V.B. Bucureşti, 1998.
Percek, Arcadie: *Terapeutica naturistă*, Editura Ceres, Bucureşti, 1987.
Percek, Arcadie: *Stresul şi relaxarea*, Editura Teora, Bucureşti, 1992.
Pitiş, Marcela, *Endocrinologie*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1985.

Pop, C.E., Spătaru, C., Rosenthal, C., Rusu, C.: *Apicultură și sericicultură*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975.
Pora, Eugen A.: *O călătorie în corpul omului*, Editura Ion Creangă, București, 1985.
Pora, Eugen, Frecuş, Gh. ș.a., *Dicționarul sănătății*, Editura Albatros, București, 1978.
Predescu, V, *Psihiatrie*, Editura Medicală, București, 1989.
Preus, Harry G., Addery, M.D. Brenda: *The Prostate Cure*, Crown Publishers Inc., NY, 1998.
Preotul Sebastian Kneipp: *Trăiți astfel sau Înștiințări și sfaturi practice pentru A TRĂI SĂNĂTOȘI și a tămădui boalele*, Editura Librăriei Școalelor Frații Șaraga, Iași, 1895.
Preotul Sebastian Kneipp: *Cura mea de apă*, Editura Librăriei Școalelor Frații Șaraga, Iași, 1896.
Ramacharaka, Yog: *Viața dincolo de moarte*, Editura Lotus, București, 1991.
Ramacharaka, Yog: *Hatha Yoga*, Editura Lotus, București, 1992.
Ramacharaka, Yog: *Tratamentul ocult*, Editura Lotus, București, 1997.
Rotte, Joanna, Yamamoto, Koji: *Autovindecarea ochilor*, Editura Teora, București, 1999.
Safta, I.: *Cultul sănătății*, Editura Sport-Turism, București, 1980.
Sbenghe, Tudor: *Prevenirea suferințelor musculoarticulare*, Editura Medicală, București, 1991.
Seracu, Dan: *Autocontrol pentru avansați*, Editura Safire, București, 1993.
Seracu, Dan: *Autocontrol pas cu pas*, Editura Satya Sai, București, 1998.
Shivananda, Swami: *Puterea gândului*, Editura Cris Book Universal, București, 1992.
Sinatra, Stephen T.: *The Coenzyme Q10 Phenomenon*, Locnell House, Los Angeles, 1998.
Soulier, J. Pierre: *Enigma vieții*, Editura Medicală, București, 1982.
Stănciulescu, Traian D.: *Parapsihologia, o cale a rațiunii către Dumnezeu*, Editura Timpuri, Deva, 1990.
Stoianova, Krasimira: *Vanga – Tratamente naturiste*, Editura Star-Trafic, Craiova, 1992.
Șofletea, Al.: *Neurologie clinică*, Editura Medicală, București, 1967.
Treben, Maria: *Sănătate din farmacia Domnului*, Editura Hungalibri, Budapesta, 1997.
Trestioreanu, Al., Barbu, R. ș.a.: *Elemente de oncologie generală*, Institutul de Medicină și Farmacie, București, 1986.
Tufoi, N.C.: *Yoga*, Editura Junimea, Iași, 1979.
Țugui, Ionel, Țugui, Mihai: *Alimentația rațională și igienică a omului sănătos*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
Valnet, Jean: *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Editura Ceres, București, 1986.
Zarai, Rika: *Salvată de medicina naturistă*, Editura Artemis, București, 1997.
Walsh, Patrick C.: *The Prostata Guide for Men and the Women Who Love Them*, Warnwe Books, 1997.

Academia României, *Dicționar enciclopedic român*, Editura Politică, București, 1966.
Academia de medicină tradițională chineză, *Manual de acupunctură chineză*, Editura Medicală, București, 1982.
Almanahul Stuparului, editat de Asociația crescătorilor de albine din România, 1984.
Almanahul Pădurii, editat de *Viața Românească*, 1985.
*** *Calendar 1997*, Editura Speranța, București.

*** *Calendar 1997*, Editura Sfera, Cluj-Napoca.
*** *Celălalt Noica - mărturii ale monahului Rafail Noica*, Editura Anastasia, Bucureşti, 1994.
*** *Dicţionar enciclopedic român*, Editura Politică, Bucureşti, 1966.
Formula AS, nr. 403/martie 2000.
Formula AS, nr. 404/martie 2000.
Jurnalul de Bucureşti, nr. 368/10 martie 2000.
Revista *Arhetip*, nr. 5.
Revista *Noi*, mai 1997.
Revista *Favisan*, nr. 9, 1997.
Revista *Sănătatea*, editată de Consiliul Naţional al Crucii Roşii din R.S.R., 1989.
Revista *Clubul sănătăţii*, Walmark, iarnă-vară 2003.
Revista *Clubul sănătăţii,* Walmark, toamna 2003.
Revista *Medicover Info*, anul 4, nr. 3, martie 2003.
Evenimentul zilei - Magazin, 4 august 2002.
Libertatea (terapeut Liliana Simidon), 6 noiembrie-6 decembrie 2002, 10 ianuarie, 7 martie 2003.
Revista fenomenelor paranormale, mai-iunie 1998.
Revista fenomenelor paranormale şi de astrologie, 15 noiembrie 1999.
Libertatea, nr. 2944, 7 aprilie 2000.



REŢETAR NATURIST

(reţete de uz curent şi locul unde pot fi găsite în carte)

Tinctură de lemn-dulce .... Menopauză
Tinctură de mărar .... Osteoporoză
Tinctură de mărul-lupului .... Răni
Tinctură de plop negru .... Arterite; Flebite
Tinctură de pufuliţă .... Cancer de prostată
Tinctură de rădăcină de brusture .... Discopatie lombară
Tinctură de rădăcină de brusture şi rădăcină de păpădie .... Diabet
Tinctură de rădăcină de păpădie+brusture cu scaieţi+urzică .... Ateroscleroză
Tinctură de rostopască+mesteacăn+anghinare .... Ateroscleroză
Tinctură de sânziene .... Hernie
Tinctură de spânz .... Vase de sânge
Tinctură de spânz .... Varice
Tinctură de sunătoare .... Menopauză
Tinctură de tătăneasă .... Cancer testicule; Fibrom uter; Bătături şi crăpături
Tinctură de traista-ciobanului .... Atrofie musculară
Tinctură de tuia .... Reumatism
Tinctură de usturoi .... Hipertensiune; Diabet
Tinctură de valeriană .... Menopauză
Ulei de muguri de plop .... Pete de soare
Ulei de muşeţel .... Arsuri; Gută
Ulei de muşeţel şi ceapă .... Otoscleroză
Ulei de sunătoare .... Arsuri; Vezica biliară; Gura
Ulei gras de lavandă .... Insomnie
Unguent cu aloe .... Hemoroizi
Unguent de arnică+gălbenele .... Hemoroizi
Unguent de muguri de plop negru .... Arsuri; Fisuri anale; Pecingine; Răni
Vin de hrean .... Gastrită hipoacidă
Vin de praz .... Diabet
Vin pentru inimă .... Inima

INDEX ALFABETIC AL PRINCIPALELOR PLANTE MEDICINALE CU DENUMIRILE LATINE

Afinul	Vaccinium myrtillus
Algă marină brună	Fucus vesiculosus
Aloe	Aloe-vera
Albăstrelele	Centaurea cyanus
Anasonul	Pimpinella anisum
Angelica	Semen angelicae
Anghinarea	Cynara scolymus
Ardei iute	Capsicum annuum
Armurariul	Silybum marianum Gartn.
Arnica	Arnica montana
Boz	Sambucus ebulus
Brânca-ursului (crucea-pământului)	Heraclea spongylum
Brusturele	Arctium lappa
Busuiocul	Ocimum basilicum
Camforul	Cinnamomum camphora
Captalanul	Petasides hybridus
Castanul	Aesculus hippocastanum
Cârmâz	Phytolacca decandra
Cătina	Hippophae rhamnoides
Ceapa de mare	Urginea maritime
Cerenţelul	Geum urbanum
Chimenul, Chimenul negru	Carum carvi, Nigelia sativa
Cicoarea	Cichorium intybus
Cimbrişorul	Thymus serpillum
Cimbrul de cultură	Thymus vulgaris
Cimbrul de grădină	Satureja hortensis
Cireşul	Cerasus vulgaris Mill.
Ciuboţica-cucului	Primula officinalis Hill Primula elatior Grufb Primula veris, Primula acaulis
Ciuinul alb (ipgăricea)	Radix gypsophilae
Coacăzul negru	Ribes nigrum
Coada-calului	Equisetum arvense
Coada-racului	Potentilla anserina
Coada-şoricelului	Achillea millefolium
Cohosul negru	Cimifuga racedosa
Copac de potenţă	Muira puama
Coriandrul	Coriandrum sativum
Coroniţă	Herba Lichnidis coronariae.
Creţişoara	Alchemilla vulgaris
Cruşinul	Rhamnus frangula
Damiana	Turnera diffusa: Turnera aphrodisiaca
Dovleac (seminţe)	Cucurbita pepo
Dudul	Morus alba; Morus nigra

Stejarul	Quercus robur; petraea (Matt) Liebl. Sin; sessiliflora Salisb.
Strugurii ursului	Arcostaphylos uva-ursi
Sulfina	Melilotus officinalis Medik.
Sunătoarea	Crepis foetida?
Sunătoarea	Hypericum perforatum
Şovârvul	Origanum vulgare
Talpa-gâştei	Leonorus cardiaca
Tarhonul	Artemisia Dracunculus
Tăpaşnic	Galeosis ladonum
Tătăneasa	Symphytum officinale
Teiul	Tilia platyphyllos Scop.; cordata Mill; tomentosa Moench.
Toporaşi sau viorele	Viola odorata
Traista-ciobanului	Capsella bursa pastoris Medik.
Trandafir	Rosa gallium L.
	Rosa centifolia; damascena Mill.
Trei-fraţi-pătaţi	Viola tricolor; arvensis
Trifoi roşu	Trifolium pratense
Troscotul	Polygonum aviculare
Turiţa-mare	Agrimonia eupatoria
Ţelină	Apium graveolens
Ţintaura	Centaurium umbellatum Gilib.
Unguraşul	Marrubium vulgare
Urechelniţă	Sempervivum tectorum
Urzica	Urtica dioica
Urzica-moartă albă	Lamium album
Valeriana	Valeriana officinalis
Ventrilica	Veronica officinalis
Vişinul	Cerasus avium Moench
Vâscul	Viscum album
Volbura	Convolvulus arvensis
Vulturică	Hieracium pilosella
Zămoşiţă	Hibiscus trionum
Zmeurul	Rubus idaeus
Yucca	Yucca sidigeria?

INDEX SELECTIV AL PRINCIPALELOR PLANTE MEDICINALE, PRODUSE APICOLE ŞI ALTE PRODUSE TERAPEUTICE, CU LOCALIZAREA LOR ÎN CARTE ŞI SPECIFICAREA UNORA DINTRE CARACTERISTICILE LOR

Ca o completare la „Compendiul naturist", acest index cuprinde un număr foarte mare de plante autohtone vindecătoare (cu puţine excepţii, şi din alte părţi ale lumii) şi o varietate de plante ce se pot folosi la fiecare afecţiune în parte. Indexul este util şi pentru găsirea plantelor sau a unor produse la care am specificat unele caracteristici.

Legendă

I. Aparatul circulator: 1– Inima; 2 – Sângele; 3 – Vasele de sânge
II. Aparatul digestiv: 1 – Ficatul; 2 – Vezica biliară; 3 – Intestinele; 4 – Stomacul
III. Aparatul genital
IV. Aparatul locomotor: 1 – Muşchii; 2 – Oasele; 3 – Reumatismul; 3A – Reumatism degenerativ; 3B – Reumatism inflamator; 3C – Reumatism metabolic; 3D – Reumatismul părţilor moi
V. Aparatul respirator
VI. Aparatul urinar
VII. Glandele endocrine: 1 – Disfuncţii sudoripare; 2 – Glanda hipofizară; 3 – Gonadele; 4 – Metabolismul; 5 – Pancreasul; 6 – Splina; 7 – Suprarenalele; 8 – Tiroida
VIII. Organele de simţ: 1 – Gura; 2 – Nasul; 3 – Ochiul; 4 – Pielea; 4A – Dermatite; 4B – Dermatoze; 4C – Dermatomicoze; 4D – Viroze piele; 4E – Traumatisme şi alte boli; 4F – Frumuseţe piele; 4G – Pigmentaţie; 5 – Anexe piele; 6 – Urechea
IX. Sistemul nervos: 1 – Ameţeală; 2 – Dureri de cap; 3 – Epilepsie; 4 – Meningită; 5 – Neuropatii; 6 – Nevralgii; 7 – Nevroze; 8 – Oboseală, Amnezie, Surmenaj; 9 – Sughiţ; 10 – Ticuri; 11 – Tremur membre
X. Cancerul
XI. Îmbătrânirea
XII. Iradierea
c-caracteristici

A

B

H

I

N

O

R

S

Produse apicole

P

V

Alte produse

A

B

Observaţie! Acest index nu este un ghid de tratamente, ci unul de localizare a plantelor în carte, deoarece în unele cazuri anumite plante nu au efectul scontat decât în combinaţii cu altele.

CUPRINS



Colecţia HEXAGON 

 MEDICINĂ NATURISTĂ ŞI TRADIŢIONALĂ

Ion Chiruţă, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*
Viorel Olivian Paşcanu – *Medicină naturistă preventivă*
Viorel Olivian Paşcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*
Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiţionale chineze*
Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*
Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*
Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele şi legumele, izvor de sănătate*
Viorel Olivian Paşcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet şi plante*
H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie şi caracteristici comparate*
Viktor F. Vostokov – *Reţete tibetane de frumuseţe*
Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri şi vinuri medicinale*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*
Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*
Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradiţională chineză. Tehnici de prevenire şi tratament*
Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de iniţiere în terapii energetice*
Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (2 vol.)

www.polirom.ro

Coperta: Angela Rotaru-Serbenco
Redactor: Daniel Chiţoi
Tehnoredactor: Ioana Mariniuc

Bun de tipar: septembrie 2004. Apărut: 2004
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); Email: office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; Email: polirom@dnt.ro



Tipografia MULTIPRINT Iaşi
Str. Bucium, nr. 34, Iaşi 700265
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

POLIROM

„Trebuie să avem încredere în capacitatea propriului organism de a se reface conform matricei genetice inițiale, care este cea de sănătate. Nimic nu este imposibil când ai credință și răbdare. Și eu am trecut, pentru o perioadă de timp, prin această disperare, dar Dumnezeu îmi îndrumă pașii și nu mă dau bătută. Am înțeles că boala este rezultatul unor greșeli făcute cu voie sau fără voie și al unor lecții de viață."

„Înțelepciunea din subconștient și imaginația creatoare pot modela fiecare celulă, toate organele, nervii, mușchii și împreună cu plantele, apa și soarele pot să aducă vindecarea. Revelatoare în acest sens sunt cuvintele apostolului Marcu: «Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea». Credința este tot gând acceptat de mentalul conștient (sub formă de imagine). Esența divină din noi, adevărul, reprezintă sănătatea, pacea, curățenia, bucuria, libertatea, iubirea."

Speranța Anton



Compendiu naturist • Recomandări pentru cei grav bolnavi • Regimuri recomandate de Valeriu Popa • Program zilnic recomandat de Valeriu Popa pentru cei grav bolnavi (cancer) • Exerciții pentru redresare • Reguli generale de sănătate